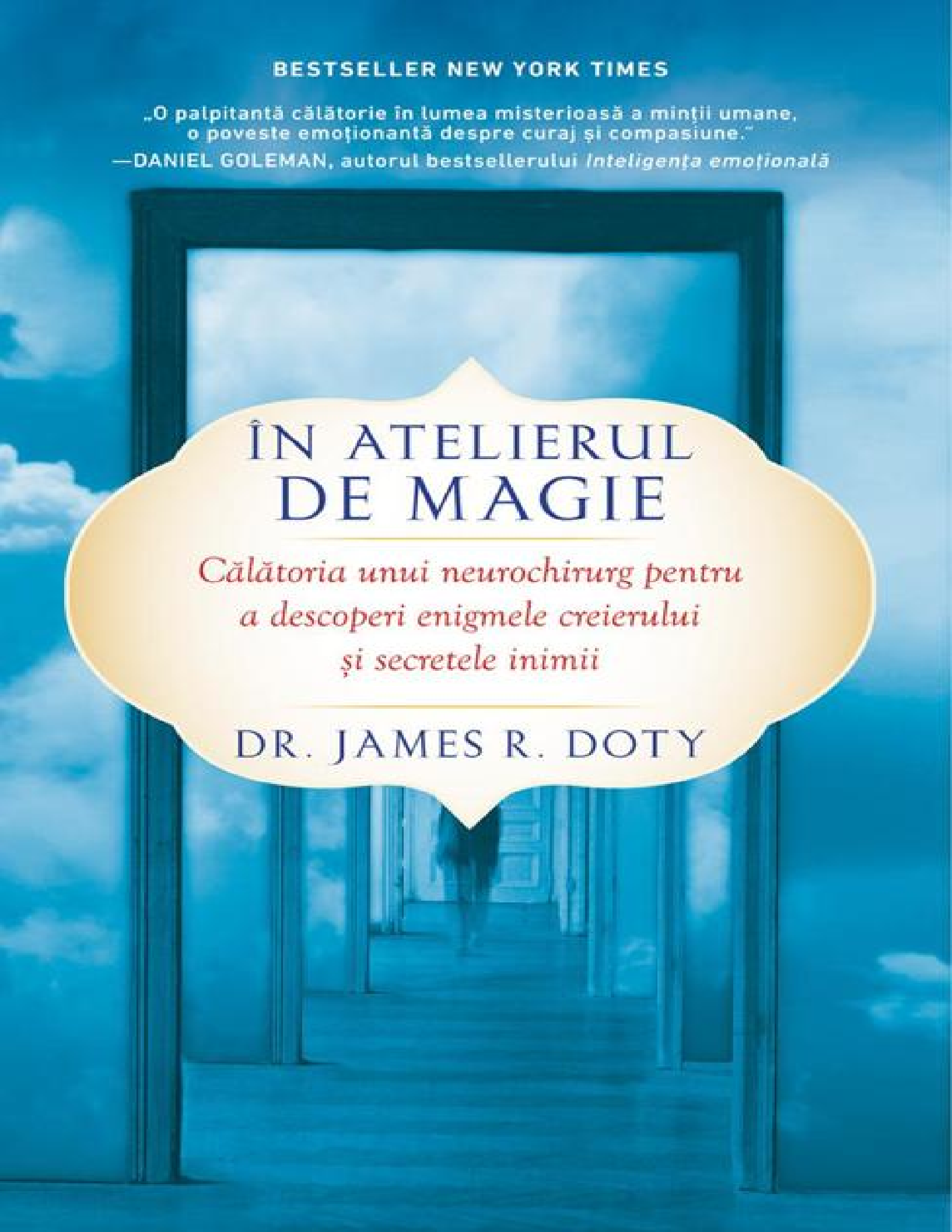
BESTSELLER NEW YORK TIMES

„O palpitantă călătorie în lumea misterioasă a minții umane, o poveste emoționantă despre curaj și compasiune."
—DANIEL GOLEMAN, autorul bestsellerului *Inteligența emoțională*



ÎN ATELIERUL DE MAGIE

Călătoria unui neurochirurg pentru a descoperi enigmele creierului și secretele inimii

DR. JAMES R. DOTY

ÎN ATELIERUL DE MAGIE

TREBUIE SĂ ȘTII

COLECȚIE COORDONATĂ DE
Constantin Dumitru

DR. JAMES R. DOTY

ÎN ATELIERUL DE MAGIE

Călătoria unui neurochirurg pentru a descoperi enigmele creierului și secretele inimii

Traducere din engleză de:
Ioana Chirilă

Lifestyle
TREBUIE SĂ ȘTII

EDITORI:

Silviu Dragomir
Vasile Dem. Zamfirescu
Magdalena Mărculescu

DIRECTOR:

Crina Drăghici

REDACTOR:

Aurelia Năstase

DIRECTOR PRODUCȚIE:

Cristian Claudiu Coban

DTP:

Răzvan Nasea

CORECTORI:

Irina Mușătoiu
Elena Bițu

Conţinutul acestei lucrări electronice este protejat prin copyright (drepturi de autor), iar cartea este destinată exclusiv utilizării ei în scop privat pe dispozitivul de citire pe care a fost descărcată. Orice altă utilizare, incluzând împrumutul sau schimbul, reproducerea integrală sau parţială, multiplicarea, închirierea, punerea la dispoziţia publică, inclusiv prin internet sau prin reţele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informaţiei, altele decât cele pe care a fost descărcată, revânzarea sub orice formă sau prin orice mijloc, fără consimţământul editorului, sunt interzise. Dreptul de folosinţă al lucrării nu este transferabil.
Drepturile de autor pentru versiunea electronică în formatele existente ale acestei lucrări aparţin persoanei juridice Editura Trei SRL.
Copyright © 2016 by James R. Doty

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.
This edition published by arrangement with Avery, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

Titlul original: Into the Magic Shop: A Neurosurgeon's Quest to Discover the Mysteries of the Brain and the Secrets of the Heart
Autor: James R. Doty, MD

Copyright © Editura Trei, 2018 pentru prezenta ediţie

O.P. 16, Ghişeul 1, C.P. 0490, Bucureşti

Tel.: +4 021 300 60 90 ; Fax: +4 0372 25 20 20
e-mail: comenzi@edituratrei.ro
www.edituratrei.ro

ISBN (print): 978-606-789-122-5
ISBN (epub): 9786067893700

Lui Ruth și celor ca ea, care-și oferă gratuit
înțelegerea
și înțelepciunea.

Sfinției Sale Dalai Lama, care continuă
să mă învețe sensul compasiunii.

Soției mele, Masha,
și copiilor mei,
Jennifer, Sebastian și Alexander,
care mă stimulează în fiecare zi

Introducere

Lucruri minunate

Atunci când smulgi un scalp de pe craniu se produce un sunet ca și cum ai dezlipi o bandă mare de scai. Sunetul e puternic, furios și puțin trist. La Facultatea de medicină nu există un curs care să te învețe sunetele și mirosurile operației pe creier. Dar ar trebui. Huruitul burghiului greu în timp ce găurește craniul. Ferăstrăul de oase care umple sala de operații cu miros ca de rumeguș vărătic, în timp ce decupează pe linia care unește găurile făcute de burghiu. Sunetul șovăitor de destupat pe care îl face craniul în timp ce e desprins meningele, membrana densă care acoperă creierul și funcționează ca ultimă linie de apărare a acestuia împotriva lumii exterioare. Foarfeca tăind ușor membrana. Când creierul este expus, îl vezi pulsând în același ritm cu bătăile inimii și uneori parcă-l poți auzi cum geme a protest în toată goliciunea și slăbiciunea sa — secretele sale dezvăluite tuturor, în lumina aspră a sălii de operație.

Băiatul pare mic în halatul de spital și scufundat în pat, în timp ce așteaptă să intre în operație.
— Buni s-a rugat pentru mine. Și s-a rugat și pentru tine.
O aud pe mama băiatului inspirând și expirând puternic la această afirmație și știu că încearcă să fie curajoasă pentru fiul ei. Pentru ea însăși. Poate chiar și pentru mine. Îmi plimb mâna prin părul băiatului. E lung, castaniu și fin — aduce încă mai mult a copil decât a băiat. Îmi spune că tocmai și-a sărbătorit ziua de naștere.
— Vrei să îți povestesc încă o dată ce se va întâmpla azi, Campionule, sau ești pregătit?
Îi place când îi spun Campionule sau Prietene.
— O să dorm. Tu o să iei „chestia urâtă“ din capul meu, ca să nu mă mai doară. Apoi, o să le văd pe mama și buni.
„Chestia urâtă“ este un meduloblastom, cea mai des întâlnită tumoră cerebrală malignă la copii localizată în fontanela posterioară (la baza craniului). Meduloblastomul nu este un cuvânt ușor de pronunțat pentru un adult, cu atât mai puțin pentru un copil de patru ani, indiferent cât de precoce ar fi. Tumorile cerebrale infantile sunt de fapt

lucruri foarte urâte, așa că m-am împăcat cu denumirea. Meduloblastoamele sunt diforme și deseori invadatori grotești în simetria sofisticată a creierului. Iau naștere între cei doi lobi ai cerebelului și cresc apăsând nu doar creierul, ci și trunchiul cerebral, în cele din urmă blocând căile prin care circulă lichidul în creier. Creierul este unul din cele mai frumoase lucruri pe care le-am văzut vreodată și să îi explorez misterele și să descopăr căi de a-l vindeca sunt privilegii pentru care sunt mereu recunoscător.
— Pari pregătit. O să-mi pun masca de supererou și ne vedem în camera strălucitoare.
Îmi zâmbește. Măștile chirurgicale și sălile de operații pot fi înfricoșătoare. Astăzi le numesc mască de supererou și cameră strălucitoare ca să-i alung teama. Mintea e un lucru ciudat, dar nu voi sta să explic semantică unui copil de 4 ani. Unii dintre cei mai înțelepți pacienți și oameni pe care i-am întâlnit au fost copii. Inima unui copil este larg deschisă. Copiii îți vor spune ce-i sperie, ce-i face fericiți, ce le place la tine și ce nu. Nu există niciun substrat și nu trebuie să ghicești ce vor să spună cu adevărat.
Mă întorc către mama și bunica băiatului.
— Cineva din echipă o să vă anunțe pe măsură ce progresăm. Anticipez că va fi o rezecție totală. Nu mă aștept la complicații.
Acesta nu e doar un discurs de chirurg în care le spun ce vor să audă — planul meu este să efectuez o operație curată și eficientă pentru a înlătura întreaga tumoră, în timp ce trimit o probă la laborator ca să vedem cât de urâtă e „chestia urâtă".
Știu că mama și bunica sunt speriate. Le iau mâinile pe rând, încercând să le liniștesc și să le consolez. Nu e niciodată ușor. Durerile de cap matinale ale unui băiețel s-au transformat în cel mai urât coșmar pe care un părinte îl poate avea. Mama are încredere în mine. Bunica are încredere în Dumnezeu. Eu am încredere în echipa mea.
Împreună, vom încerca să salvăm viața acestui băiat.

După ce anestezistul îi numără invers pentru a-l adormi, pun capul băiatului într-un cadru special și apoi îl poziționez cu fața în jos. Scot clamele de păr. Deși asistentul pregătește de obicei locul operației, prefer să rad eu capul. E un ritual pe care îl fac. Și, pe măsură ce îl rad,

mă gândesc la acest băiat drag și recapitulez toate detaliile operației în minte. Tai prima șuviță de păr și o înmânez asistentului ca să o pună într-o pungă, pentru mama băiatului. Aceasta este prima lui tunsoare și, cu toate că e ultimul lucru la care se gândește mama lui, știu că o să conteze mai târziu. E o răscruce pe care vrei să ți-o amintești. Prima tunsoare. Primul dinte căzut. Prima zi de școală. Prima dată când merge pe bicicletă. Prima operație pe creier nu e niciodată pe lista asta.
Tai cu atenție firele de păr subțire și castaniu, sperând ca tânărul pacient să ajungă să trăiască fiecare din aceste prime dăți. Mi-l imaginez zâmbind cu un mare gol în locul unde ar trebui să fie dinții din față. Îl văd intrând în grădiniță cu un rucsac atât de mare, încât îi atârnă într-o parte pe umăr. Îl văd mergând pe bicicletă pentru prima oară — acel prim fior al libertății, pedalând emoționat cu vântul prin păr. Mă gândesc la copiii mei pe măsură ce continui să-i tai părul. Imaginile și scenele acestor prime dăți ale băiatului sunt atât de clare în mintea mea încât nu-mi pot imagina alt rezultat. Nu vreau să văd un viitor plin de vizite la spital, tratamente pentru cancer și alte operații. Ca supraviețuitor al unei tumori cerebrale, va trebui să fie monitorizat tot timpul, dar refuz să-l văd în viitor așa cum a fost în trecut. Greața și voma. Leșinurile. Trezitul dimineața devreme țipând după mama, din cauză că „chestia urâtă" îi presează creierul și îl doare. În viață e suficientă suferință și fără să adaugi asta în ecuație. Continui să-i tai părul cu grijă, suficient cât să-mi fac treaba. Desenez două puncte la baza craniului, unde vom face incizia și trasez o linie dreaptă.
Operația pe creier e dificilă, dar operația în fontanela posterioară e și mai și, iar la un copil mic este îngrozitor de grea. Tumora este mare și munca minuțioasă, lentă și precisă. Ochii privesc prin microscop ore întregi, concentrându-se la un singur lucru. Ca medici chirurgi, suntem instruiți să ne blocăm reacțiile propriului corp în timp ce operăm. Nu luăm pauze pentru a merge la toaletă. Nu mâncăm. Suntem învățați să ignorăm că ne doare spatele și că mușchii au crampe. Îmi amintesc prima prezență într-o sală de operație, când am asistat un chirurg celebru, care era cunoscut nu doar pentru că era genial, ci și pentru că se comporta ca o vedetă răsfățată, agresivă și arogantă când opera. Eram intimidat și agitat, stăteam chiar lângă el în sala de operație, cu transpirația curgându-mi pe față. Respiram greu în mască și ochelarii începeau să mi se aburească. Nu puteam să văd instrumentele și nici

măcar câmpul operator. Muncisem atât de intens, învinsesem atât de multe și iată-mă în sala de operație, așa cum îmi imaginasem dintotdeauna, însă neputând să văd absolut nimic. Apoi, inimaginabilul s-a petrecut. Un strop mare de transpirație a picurat de pe fața mea direct în zona sterilă. S-a înfuriat teribil. Eram prima oară într-o operație și trebuia să fie unul din punctele culminante ale vieții mele, în schimb am contaminat zona sterilă și, pe scurt, am fost dat afară din sală. N-am uitat niciodată acea experiență.
Astăzi fruntea îmi este rece și privirea, limpede. Pulsul mi-e scăzut și stabil. Experiența face diferența, iar în sala mea de operație nu sunt dictator. Sau o prințesă vedetă și agresivă. Fiecare membru al echipei este important și necesar. Fiecare este concentrat pe bucățica lui. Anestezistul monitorizează tensiunea băiatului, oxigenul, starea de conștiență și bătăile inimii. Asistentul monitorizează instrumentele și rezervele, asigurându-se că, orice aș avea nevoie, e la îndemână. O pungă mare este atașată la husă și atârnă de capul băiatului, adunând sânge și fluid de irigare. Punga e legată de un tub conectat la o mașină de aspirare și măsoară fluidele ca să știm în orice moment cât sânge s-a pierdut.
Chirurgul care mă asistă este un rezident senior în pregătire, nou în echipă, însă la fel de concentrat la vasele de sânge, țesutul cerebral și detaliile precise ce presupun înlăturarea acestei tumori ca mine. Nu ne putem gândi la planurile noastre pentru ziua următoare, la politica spitalului, la copiii noștri ori la problemele din relația noastră de acasă. Se manifestă o formă de hipervigilență, un tip de concentrare pe un singur lucru, asemănător cu meditația. Ne antrenăm mintea și mintea antrenează corpul. Când ai o echipă bună, se creează un ritm și un flux fantastic — toată lumea se sincronizează. Mințile și corpurile noastre lucrează împreună, coordonate unitar ca într-un mare organism inteligent.
Înlătur ultima bucățică de tumoră, care este atașată de una din cele mai mari vene de irigare din adâncul creierului. Sistemul venos al fontanelei posterioare este incredibil de complex, iar asistentul meu absoarbe fluidele pe măsură ce îndepărtez cu atenție ultimul rest. Își pierde atenția doar o clipă și, în acea clipă, tubul lui de aspirat sparge vena, iar un moment foarte scurt totul se oprește.
Apoi se dezlănțuie iadul.

Sângele din vena spartă umple cavitatea rezecției și începe să curgă din rana deschisă a capului acestui băiat frumos. Anestezistul strigă că tensiunea băiatului începe să scadă drastic și că nu poate ține pasul cu pierderea sângelui. Trebuie să strâng vena și să opresc sângerarea, dar ea s-a ascuns într-o mare de sânge și nu o pot vedea. Doar aspirarea mea nu poate controla sângerarea și mâna asistentului meu tremură prea tare ca să poată fi de vreun ajutor.
— E în stop cardiac! strigă anestezistul. Trebuie să se năpustească sub masă deoarece capul băiețelului e fixat în cadru, cu fața în jos și cu dosul capului deschis pentru operație. Anestezistul începe să-i comprime pieptul copilului, ținând cealaltă mână pe spatele lui încercând disperat să-i facă inima să pompeze din nou. Fluidele se varsă în cateterul inserat intravenos. Prima și cea mai importantă sarcină a inimii este să pompeze sânge, iar această pompă magică, care face totul posibil într-un organism, s-a oprit. Acest băiat de patru ani sângerează de moarte pe masa din fața mea. Pe măsură ce anestezistul îl apasă puternic pe piept, rana continuă să se umple de sânge. Trebuie să oprim sângerarea sau va muri. Creierul consumă 15% din fluxul extern al inimii și poate supraviețui doar câteva minute după ce inima se oprește. În scurt timp și creierul va muri — au nevoie unul de altul creierul și inima.
Speriat, încerc să strâng vena, dar nu pot vedea vasele prin tot sângele acela. Deși capul îi este fixat, compresiile pieptului îl mișcă ușor. Echipa mea știe, cum știu și eu, că nu mai avem timp. Anestezistul mă privește și îi citesc teama din privire… E posibil să-l pierdem pe acest copil. Resuscitarea cardio-pulmonară e ca și cum ai încerca să pornești de pe loc o mașină din ambreiaj direct în viteza a doua — nu e o soluție sigură, mai ales că pierdem încă sânge. Caut orbește, așa că-mi deschid inima spre o cale dincolo de rațiune, dincolo de îndemânare și încep să fac ceea ce am fost învățat cu zeci de ani în urmă nu ca medic rezident, nu la facultatea de medicină, ci în camera din spate a unui magazin de obiecte magice din deșertul californian.
Îmi calmez mintea.
Îmi relaxez corpul.
Vizualizez vena retrasă. O văd cu ochii minții mele, strânsă și ascunsă în autostrada neurovasculară a băiatului. Mă întind orbește, știind totuși că viața înseamnă mult peste ceea ce putem vedea cu ochii și că fiecare

este capabil să facă lucruri extraordinare, dincolo de ceea ce credem că ar fi posibil. Ne controlăm destinele și nu accept că acest copil de patru ani este destinat să moară astăzi pe masa de operație.
Caut în marea de sânge cu clama deschisă, prind și îmi retrag ușor mâna.
Sângerarea se oprește și apoi, ca de departe, aud sunetul timid al monitorului cardiac: bip, bip, bip. Este scăzut la început. Neregulat. Dar curând devine mai puternic și mai stabil, cum fac toate inimile atunci când revin la viață.
Îmi simt inima potrivindu-și ritmul cu al bătăilor din monitor.
Mai târziu, după operație, îi voi înmâna mamei băiatului rămășițele primei tunsori, iar micul meu prieten va ieși din anestezie ca un supraviețuitor. Va fi complet normal. În patruzeci și opt de ore va vorbi și chiar va râde, iar eu îi voi spune că „chestia urâtă“ a dispărut.

Partea întâi

În atelierul de magie

Capitolul 1

Magie adevărată

Lancaster, California, 1968

Ziua în care am observat că-mi lipsea degetul mare a început ca oricare alta, în vara de dinaintea clasei a VIII-a. Îmi petreceam timpul plimbându-mă cu bicicleta prin oraș, deși uneori era atât de cald încât metalul de pe ghidon frigea ca o plită încinsă. Simțeam mereu praful în gură, nisipos și buruienos ca tufa de cicoare și cactușii care se luptă cu soarele din deșert și căldura pentru a supraviețui. Familia mea avea bani puțini și-mi era deseori foame. Nu-mi plăcea să-mi fie foame. Nu-mi plăcea să fiu sărac.

Orașul Lancaster devenise cunoscut după ce Chuck Yeager depășise viteza sunetului la Baza militară aeriană Edwards, cu 20 de ani în urmă. Toată ziua avioanele zburau deasupra noastră, cu militari antrenându-se și testând aeronavele. Mă întrebam cum ar fi fost să fiu Chuck Yeager pilotând avionul experimental Bell X-1 până la viteza sunetului, realizând ceea ce niciun om nu reușise până atunci. Cât de mic și dezolant trebuia să-i fi părut Lancasterul de la 14 000 de metri altitudine, zburând mai rapid decât ar fi crezut cineva că era posibil. Îmi părea mic și dezolant mie, care aveam picioarele doar la câțiva centimetri de pământ când pedalam pe bicicleta mea prin împrejurimi.
Am observat că-mi lipsea degetul în acea dimineață. Aveam o cutie de lemn sub pat, în care păstram cele mai prețioase lucruri pentru mine. Un carnețel cu desenele mele, câteva poezii secrete și întâmplări sau adevăruri ciudate pe care le descoperisem: cum ar fi că, în lume, sunt jefuite zilnic douăzeci de bănci ori că melcii pot dormi până la trei ani, că în Indiana este ilegal să oferi țigări unei maimuțe. Cutia conținea și o copie uzată a cărții lui Dale Carnegie How to Win Friends and Influence People/Cum să-ți faci prieteni și să influențezi oameni, cu colțurile

îndoite ale paginilor ce enumerau șase moduri prin care poți să-i faci pe oameni să te placă. Pot să recit aceste șase moduri din memorie.

1. Fii sincer interesat de alte persoane.
2. Zâmbește.
3. Amintește-ți că numele unei persoane este, pentru acea persoană, cel mai dulce și important sunet, în orice limbă.
4. Fii un ascultător bun. Încurajează-i pe alții să vorbească despre ei înșiși.
5. Vorbește despre lucruri care prezintă interes pentru cealaltă persoană.
6. Fă cealaltă persoană să se simtă importantă și fă-o sincer.

Am încercat să realizez toate aceste lucruri când vorbeam cu alții, dar de zâmbit o făceam cu gura închisă deoarece, când eram mai mic, căzusem peste măsuța de cafea, mă lovisem la buza de sus și-mi spărsesem dintele din față. Din cauza acelei căzături, dintele crescuse strâmb și se colorase într-un maro-închis. Părinții mei n-aveau bani să mi-l repare. Îmi era rușine să zâmbesc și să-mi arăt dintele strâmb și colorat, așa că încercam să țin gura închisă în majoritatea timpului.
În afară de carte, cutia de lemn conținea și toate obiectele pentru trucurile mele magice — un pachet de cărți marcate, monede trucate pe care puteam să le transform din monede de 5 cenți în monede de 10 cenți și, cel mai important lucru, un vârf de deget de plastic, care putea ascunde o eșarfă de mătase sau o țigară. Cartea aceea și obiectele magice erau foarte importante pentru mine, erau cadouri de la tatăl meu. Petrecusem ore întregi exersând trucul cu degetul de plastic. Învățând cum să-mi țin mâinile astfel încât să nu se observe și cum să împing ușor înăuntru eșarfa sau țigara astfel încât să pară că au dispărut ca prin magie. Reușisem să-mi păcălesc colegii și vecinii din complexul de apartamente. Dar, astăzi, degetul nu mai era. Dus. Dispărut. Și nu eram prea încântat de asta.
Fratele meu nu era acasă, ca de obicei, dar mi-am închipuit că poate îl luase el sau măcar că poate avea habar pe unde ar putea fi. Nu știam unde se ducea în fiecare zi, dar m-am hotărât să-mi iau bicicleta și să îl

caut. Degetul de plastic era cel mai important lucru pentru mine. Fără el nu însemnam nimic. Era neapărată nevoie să-l recuperez.

Pedalam pe o pistă singuratică de-a lungul centrului comercial de pe Avenue I, o zonă care nu se afla în circuitul meu zilnic de bicicletă pentru că, în afară de acest centru comercial, nu era nimic de văzut, numai terenuri goale, și iarbă, și garduri de sârmă pe o distanță de aproape 2 km, de-o parte și de cealaltă. M-am uitat la un grup de băieți mai mari din fața unui magazin, dar nu l-am zărit pe fratele meu. M-am simțit ușurat pentru că, de obicei, dacă-mi găseam fratele într-un grup de copii, însemna că cineva se luase de el și aș fi intrat într-o bătaie ca să-l apăr. Deși cu un an și jumătate mai mare decât mine, era mai mic de statură și bătăușilor le place să se ia de cei care nu se pot apăra singuri. Lângă centrul comercial se afla cabinetul unui optician, iar lângă acesta era un fel de atelier-magazin pe care nu-l mai văzusem până atunci: Magazinul magic Iepurele-Cactus. M-am oprit pe trotuarul din fața centrului comercial și am privit cu atenție dincolo de parcare. Întreaga fațadă a atelierului era formată din cinci geamuri verticale și o ușă de sticlă în partea stângă. Soarele se reflecta în geamurile murdărite în dungi, așa că nu puteam să văd dacă era cineva înăuntru, dar am mers pe lângă bicicletă până la ușa din față, sperând să fie deschisă. Mă întrebam dacă vindeau degete de plastic și cât costau. Nu aveam bani, dar nu pierdeam nimic dacă aruncam o privire. Mi-am sprijinit bicicleta de o cutie poștală din fața atelierului, aruncând o privire la grupul de băieți din fața magazinului. Nu păreau să mă fi observat nici pe mine, nici bicicleta mea, așa că am lăsat-o acolo și am împins ușa de la intrare. Nu s-a urnit din prima, dar apoi, ca prin mișcarea de baghetă a unui magician, a cedat și s-a deschis ușor. Un clopoțel a sunat deasupra capului meu în timp ce intram.
Primul lucru pe care l-am zărit a fost o tejghea lungă din sticlă plină cu pachete de cărți, baghete, cupe de plastic și monede aurite. Sprijinite de pereți erau cutii negre și grele despre care știam că erau folosite de magicieni în spectacole, și rafturi întregi pline cu cărți despre magie și iluzionism. Am văzut chiar și o mini-ghilotină într-un colț și două cutii verzi pe care le puteai folosi pentru a tăia un om în două. O femeie în vârstă, cu păr castaniu cârlionțat, citea o carte broșată, cu ochelarii pe

vârful nasului. Zâmbea privindu-și cartea, apoi și-a scos ochelarii, și-a ridicat încet capul și m-a privit direct în ochi, așa cum niciun adult n-o mai făcuse până atunci.
— Eu sunt Ruth, a spus. Cum te cheamă?
Zâmbetul îi era atât de larg și ochii îi erau atât de căprui și blânzi încât nu m-am putut abține și am zâmbit înapoi, uitând complet de dintele strâmb.
— Eu sunt Jim, am spus.
Până în acel moment mi se spunea Bob. Numele meu mijlociu este Robert. Nu-mi amintesc de ce mi se spunea Bob. Dar, oricare ar fi fost motivul, când m-a întrebat, i-am răspuns „Jim". Și acesta e numele care mi-a rămas pentru tot restul vieții.
— Bine, Jim. Sunt foarte bucuroasă că ai intrat.
N-am știut ce să răspund și doamna continua să mă privească. În cele din urmă, a oftat, dar era mai mult un oftat vesel decât unul trist.
— Cum pot să te ajut?
Mintea mi s-a golit o secundă. Nu-mi aminteam de ce intrasem în magazin și aveam senzația resimțită atunci când te lași pe spate pe un scaun și revii în poziția verticală exact în momentul dinainte să cazi cu totul. A așteptat răbdătoare zâmbind încă până mi-am găsit cuvintele ca să răspund.
— Degetul meu, am zis.
— Degetul tău?
— Mi-am pierdut degetul de plastic. Aveți de vânzare?
M-a privit și a ridicat din umeri ca și când habar nu avea la ce mă refer.
— E pentru magia mea. Pentru un truc magic. Știți… un deget de plastic de pus pe degetul mare.
— Am să-ți spun un mic secret, mi-a zis. Nu știu nimic despre trucurile de magie.
Am privit în jur la toate accesoriile și obiectele pentru trucuri întinse și atârnate peste tot și apoi m-am uitat în ochii doamnei foarte surpins, fără îndoială.
— Fiul meu este patronul magazinului, dar momentan nu este aici. Eu doar stau aici și citesc așteptându-l să revină. A plecat să ducă un comision. Din păcate, nu știu absolut nimic despre magie sau trucuri cu degete de plastic.
— Nu-i nimic, am spus. O să mă uit oricum.

— Desigur, simte-te ca acasă. Și dacă găsești ce cauți, te rog să mă anunți.
A râs; deși nu eram sigur de ce, era un râs drăguț care mă făcuse să mă simt bine fără niciun motiv concret.
M-am plimbat prin atelier, uitându-mă la rândurile nesfârșite de cărți de joc magice, obiecte de recuzită și cărți. Am găsit chiar și o mică vitrină plină cu degete de plastic. Simțeam cum mă urmărea cu privirea; deși știam că e cu ochii pe mine, nu o făcea asemenea patronului de lângă apartamentul nostru atunci când mă aflam în magazinul lui. Sunt aproape convins că domnul acela mă bănuia de furt și de fiecare dată când intram acolo îi simțeam ochii suspicioși urmărindu-mi fiecare pas.
— Locuiești în Lancaster? m-a întrebat Ruth.
— Da, am răspuns. Dar în cealaltă parte a orașului. Mă plimbam cu bicicleta căutându-l pe fratele meu și am văzut magazinul dumneavoastră, așa că m-am decis să intru.
— Îți place magia?
— Îmi place foarte mult, i-am spus.
— Ce-ți place la ea?
Voiam doar să-i spun că mi se părea distractivă și fainã, dar cu totul altceva mi-a ieșit pe gură.
— Îmi place să exersez ceva și să devin foarte bun la acel lucru. Îmi place să dețin controlul. Dacă-mi iese sau nu trucul, depinde numai de mine. Nu contează ce spun, ce gândesc sau ce fac ceilalți.
A tăcut câteva clipe și m-am simțit jenat de cele spuse.
— Înțeleg la ce te referi, a zis. Povestește-mi despre trucul cu degetul de plastic.
— Păi, îți pui degetul de plastic pe degetul mare și publicul crede că e chiar cel real. Trebuie să-l ascunzi puțin, pentru că, dacă e prea la vedere, se va observa că e fals. E gol în interior și-l poți muta de pe deget în cealaltă palmă exact așa — am făcut un gest clasic pentru trucuri magice: am apucat o mână cu cealaltă și mi-am trecut degetele de la una peste degetele celeilalte. Muți pe ascuns degetul de plastic în cealaltă mână și poți ascunde în el o eșarfă mică de mătase sau o țigară, apoi faci din nou mișcările cu mâinile și pui degetul de plastic din nou pe degetul tău. Dar atunci în interiorul său se află ce ai ales să ascunzi. Arată ca și cum ai făcut ceva să dispară ca prin magie sau îl poți folosi invers, să faci să apară ceva de nicăieri.

— Înțeleg, spuse Ruth. Cât ți-a luat să exersezi trucul acesta?
— Câteva luni. Exersez zilnic, câteodată doar câteva minute, alteori chiar o oră. Dar zilnic. A fost foarte greu la început, chiar și cu instrucțiunile în față. Apoi a devenit din ce în ce mai ușor. Oricine ar putea s-o facă.
— Pare un truc bun și e grozav că exersezi, dar știi de ce funcționează?
— La ce vă referiți? am întrebat.
— De ce crezi că prinde trucul la oameni? Ai spus că degetul de plastic e vizibil fals, deci de ce totuși îi păcălește pe oameni?
Arăta deodată foarte serioasă, ca și cum ar fi vrut s-o învăț ceva. Nu eram obișnuit ca altcineva, mai ales un adult, să mă roage să-i explic sau să-l învăț ceva. M-am gândit câteva secunde.
— Bănuiesc că funcționează pentru că magicianul este atât de priceput încât îi păcălește pe oameni. Nu-i observă jocul mâinilor. Trebuie să-i distragi pe oameni când faci trucuri de magie.
A râs când am spus asta.
— Să-i distragi, spui. Asta e fantastic. Ești foarte înțelept. Vrei să-ți spun și eu de ce cred că prinde acest truc?
A așteptat răspunsul meu și din nou m-am simțit ciudat că un adult îmi cerea permisiunea să-mi spună ceva.
— Sigur.
— Cred că trucurile de magie funcționează pentru că oamenii văd numai ce cred că este acolo mai curând decât ce e cu adevărat. Acest truc cu degetul de plastic funcționează pentru că mintea e un lucru straniu. Vede ce se așteaptă să vadă. Creierul, pe cât de ocupat, este de fapt destul de leneș. Și da, trucul mai funcționează pentru că oamenii sunt, așa cum ai spus, foarte ușor de distras. Dar nu sunt distrași de gesturi ale mâinilor. În majoritate, cei care asistă la un truc magic nu sunt prezenți cu adevărat acolo, privind spectacolul. Ei regretă ceva ce au făcut ieri sau își fac griji pentru ziua de mâine, deci din start nu sunt acolo în momentul spectacolului, deci cum ar putea să fie atenți la degetul de plastic?
Nu prea înțelegeam la ce se referea, dar am dat din cap. Va trebui să mă gândesc la asta mai târziu. Să-mi repet cuvintele doamnei în minte și să încerc să le descâlcesc.
— Nu mă înțelege greșit. Cred în magie. Dar nu în magia care presupune șiretlicuri, trucuri sau jocuri ale mâinilor. Știi la ce fel de

magie mă refer?
— Nu, dar sună destul de interesant, am zis.
Voiam să mai ascult. Îmi plăcea că aveam o conversaţie adevărată. Mă simţeam tare important.
— Faci vreun truc cu foc?
— Păi, poţi face trucul cu degetul şi cu o ţigară aprinsă, dar nu l-am încercat aşa. Trebuie să foloseşti focul pentru a aprinde ţigara.
— Ei, imaginează-ţi că există un foc care abia pâlpâie şi tu ai puterea de a-l transforma într-o flacără uriaşă, ca o minge de foc.
— Sună bine de tot. Cum poţi face asta?
— Asta este magia. Să poţi transforma acea mică licărire într-o minge uriaşă de foc, folosind un singur lucru: mintea ta.
N-am înţeles ce voia să spună, dar ideea îmi plăcea mult. Mă dădeam în vânt după magicienii care hipnotizau oameni. Sau care îndoiau linguri cu mintea lor. Sau levitau.
Ruth a bătut o dată din palme.
— Îmi place de tine, Jim. Îmi placi mult.
— Mulţumesc.
Mă simţeam bine auzind-o spunând asta.
— Voi fi în oraş numai şase săptămâni, dar, dacă eşti de acord să mă vizitezi în fiecare zi în următoarele şase săptămâni, o să te învăţ puţină magie. Genul de magie pe care nu-l poţi cumpăra dintr-un magazin şi care o să facă să apară tot ce-ţi doreşti. De-adevăratelea. Fără trucuri. Fără degete de plastic. Fără jocuri. Ce părere ai?
— De ce aţi face asta? am întrebat.
— Pentru că ştiu să transform o flamă într-o flacără. Cineva m-a învăţat şi cred că acum e timpul ca eu să te învăţ pe tine. Ai ceva special şi văd asta, iar dacă vei veni aici în fiecare zi, fără să lipseşti, o să vezi şi tu. Promit. Va fi nevoie de multă muncă şi va trebui să exersezi trucurile pe care ţi le voi arăta chiar mai intens decât ai exersat trucul cu degetul. Dar, îţi promit, ce te voi învăţa îţi va schimba viaţa.
N-am ştiut ce să răspund. Nimeni nu-mi mai spusese până atunci că eram special. Şi eram convins că, dacă Ruth ar fi ştiut adevărul despre familia mea şi cine eram, n-ar mai fi crezut că eram special deloc. Nu ştiu dacă am crezut că putea face lucururile să apară de nicăieri, dar îmi doream să mai purtăm conversaţii asemănătoare cu cea de azi. În preajma ei mă simţeam bine. Mai bucuros. Aproape ca şi când aş fi fost

iubit, ceea ce știu că era straniu din partea unui străin. Arăta ca și cum ar fi fost o bunicuță, cu excepția ochilor. Ei promiteau mistere, secrete și aventură. Vara asta nu prea mă aștepta nicio aventură și, iată, în fața mea era o femeie care se oferea să mă învețe ceva ce putea să-mi schimbe viața. Ce bizar! Indiferent dacă putea într-adevăr să facă sau nu acest lucru, ce știam era că n-aveam absolut nimic de pierdut. Am simțit o speranță, ceva ce nu mai simțisem de multă vreme.

— Ce spui, Jim, ești pregătit să înveți într-adevăr puțină magie?

Și cu această întrebare simplă, întreaga traiectorie a vieții mele și orice mi-ar fi pregătit destinul până în acel moment s-au schimbat.

Capitolul 2

Un corp în repaus

Încă de la începutul civilizației, sursa inteligenței și conștiinței umane a fost un mister. În secolul al XVII-lea î.Hr., egiptenii credeau că sursa inteligenței era inima. După moarte, inima era venerată și păstrată alături de alte organe interne. Creierul era atât de puțin valoros pentru egiptenii antici, încât devenise o obișnuință să fie îndepărtat cu un cârlig prin cavitatea nazală înainte de mumificare, apoi aruncat. În secolul al IV-lea î.Hr., Aristotel credea că rolul creierului era acela al unui mecanism de răcire a sângelui și de aceea oamenii (cu creierele lor mai mari) erau mai raționali decât fiarele cu „sânge fierbinte“. A fost nevoie de 5 000 de ani pentru ca această părere despre lipsa de importanță a creierului să fie răsturnată. Importanța creierului pentru identitatea umană a început să fie înțeleasă numai pentru că oamenii care suferiseră traumatisme craniene în accidente sau fuseseră răniți în război au manifestat incapacitate cognitivă sau motorie. Deși se aflaseră multe despre anatomia și funcțiile creierului, cunoștințele noastre au rămas destul de limitate în domeniu. De fapt, pe tot parcursul secolului XX, se crezuse că creierul era fix, imobil și static. Astăzi știm despre creier că e caracterizat de o mare maleabilitate și că se poate schimba, adapta și transforma. Este modelat de experiență, recurență și intenție. Numai datorită progresului tehnologic extraordinar din ultimele decenii putem să observăm capacitatea creierului de a se transforma la nivel celular, genetic și chiar molecular. În mod extraordinar, cum aveam să descopăr, fiecare dintre noi deține abilitatea de a schimba circuitele propriului creier.

Prima mea experiență de neuroplasticitate a avut loc în prezența lui Ruth, în camera din spate a acelui magazin cu obiecte de magie din centrul comercial. Nu știam asta pe atunci, aveam doar 12 ani, dar pe parcursul celor șase săptămâni, ea a reușit să-mi schimbe circuitele creierului. A făcut, la acea vreme, ceea ce mulți ar fi spus că era imposibil.

N-am vorbit cu nimeni despre planurile mele de a merge la magazinul de magie în fiecare zi, dar, pe de altă parte, nimeni n-a întrebat. Vara în Lancaster era ca și cum ai sta într-un purgatoriu etern, fierbinte și bătut de vânt — aveam mereu sentimentul neliniștitor că trebuia să fac ceva, doar că, dacă stăteam să mă gândesc, nu era nimic de făcut. Complexul de apartamente în care locuiam era încercuit de pământ bătătorit și buruieni. Din când în când, acest peisaj era presărat cu vreo mașină părăsită sau vreun utilaj abandonat. Obiecte nedorite, aruncate într-un loc unde nimeni nu observa.
Copiii, dar și adulții obțin rezultate bune dacă există consecvență și încredere. Creierul tânjește după ele. În casa mea n-aveam niciuna. N-aveam o oră fixă la care să mâncăm, nici o alarmă să te trezească pentru a merge la școală și nici o oră la care trebuia să mergem la culcare. Dacă depresia mamei mele dădea puțin înapoi ca să se poată ridica din pat, o mâncare adevărată putea fi pregătită. Asta dacă erau alimente în casă. Dacă nu, mă duceam la culcare flămând sau vizitam vreun prieten cu speranța că o să mă roage să rămân la cină. Mă credeam norocos pentru că, spre deosebire de majoritatea prietenilor mei, nu trebuia să fiu acasă la o anumită oră. Nu voiam să ajung acasă decât târziu fiindcă știam că, dacă ajungeam mai devreme, găseam vreo ceartă sau se întâmpla ceva ce mă făcea să-mi doresc să fiu în altă parte, să fiu altcineva. Câteodată, îți dorești cel mai mult ca o altă persoană să-ți vorbească, să-ți spună orice. Pentru că asta înseamnă că ești important. Și alteori nu înseamnă că nu ești important, ci doar că nu ești observat, pentru că durerea celor din jur te face invizibil. Mă prefăceam norocos că nu exista nimeni să mă bată la cap — să-mi spună să-mi fac temele, să mă trezească pentru școală ori să-mi spună cu ce să mă îmbrac. Dar mă prefăceam doar. Adolescenții tânjesc după libertate, dar numai dacă au o bază care este stabilă și sigură.

Ruth îmi ceruse să vin la magazin la ora 10 și în dimineața aceea m-am trezit devreme, de parcă erau ziua mea și Crăciunul la un loc. Adormisem greu seara. Nu știam ce o să mă învețe, dar nici nu prea

conta. Îmi doream doar să vorbesc cu ea mai mult şi mă simţeam bine că aveam unde să mă duc. Mă simţeam important.

O puteam vedea pe Ruth prin geamul magazinului în acea primă zi, pe când veneam cu bicicleta mea portocalie Schwinn Sting-Ray, cu şaua ei albă tip banană. Îmi amintesc atât de bine bicicleta aceea deoarece era cel mai valoros lucru pe care-l aveam şi pe care-l cumpărasem din banii mei. Bani câştigaţi din numeroase gazoane tunse, pe căldurile acelea, în lungile zile de vară. Când m-am ridicat în picioare pe bicicletă, am observat că ea purta o cordeluţă mare, bleu, care îi ţinea părul castaniu tuns până la umeri departe de faţă şi că ochelarii îi atârnau de un lănţişor la gât. Rochia îi arăta ca halatele acelea mari pe care trebuia să le luăm pe deasupra la orele de pictură. Era de culoarea cerului de dimineaţă din Lancaster — cel mai deschis albastru, cu mănunchiuri albe dispuse pe orizontală. În fiecare dimineaţă, după ce mă trezeam, mă uitam pe fereastră. Dintr-un motiv care îmi scapă, cerul albastru mă făcea întotdeauna să mă simt plin de speranţă.
Ruth mi-a zâmbit larg şi i-am întors zâmbetul, dar îmi simţeam inima bătându-mi puternic în piept. Credeam că era din cauză că pedalasem repede, însă şi pentru că habar n-aveam ce o să se întâmple. Şi nu ştiam de ce se întâmplă. Cu o zi înainte mi se păruse o idee grozavă şi, în dimineaţa aceasta, totul părea mai minunat decât în alte dimineţi când pedalasem de-a lungul câmpurilor pline de buruieni pe bicicleta mea fără vreo ţintă anume, dar cu speranţa că drumul mă va duce undeva. Şi totuşi, în acel moment, nu mai eram atât de sigur.
În ce mă băgasem? Dacă nu eram îndeajuns de deştept ca să învăţ orice magie ar fi vrut ea să-mi arate? Dacă afla adevărul despre familia mea? Dacă era de fapt o cucoană nebună care voia să mă răpească, să mă ducă în deşert şi să facă voodoo cu cadavrul meu? Văzusem cândva un film intitulat Femeia voodoo şi acum mă întrebam dacă nu cumva Ruth e vreo vrăjitoare ţicnită care o să mă transforme într-un monstru pe care să-l controleze cu mintea şi apoi o să preia controlul lumii.
Braţele mi s-au înmuiat. Am deschis uşa pe jumătate, dar deodată se făcuse grea. Opunea rezistenţă. M-am uitat la bicicleta pe care o sprijinisem alături şi la spaţiul gol de parcare de lângă. Ce făceam eu

aici? De ce fusesem de acord cu asta? Puteam să mă urc pe bicicletă, să fug și să nu mă mai întorc niciodată.
Ruth mi-a zâmbit și m-a strigat pe nume.
— Jim, ce mă bucur să te văd. O clipă m-am gândit că nu mai vii.
A dat din cap ca o bunică și mi-a făcut semn cu mâna să intru. Am simțit o căldură în mine.
Nu arăta ca o vrăjitoare nebună hotărâtă să mă distrugă.
Am împins ușa până la capăt. De data aceasta s-a deschis, balansându-se foarte ușor.
— Mergeai cu bicicleta pe stradă de parcă erai urmărit, a spus în timp ce pășeam înăuntru.
De multe ori mă simțeam de parcă eram urmărit, dar nu știam cine mă urmărea.
Deodată m-am înroșit. Poate și-a dat seama că mi-era teamă, că aveam îndoieli. Poate avea vedere cu raze X. M-am uitat în jos la tenișii mei uzați. Dreptul era puțin găurit în vârf. Mi-era rușine. Mi-am strâns degetele ca să nu le vadă.
— Acesta este fiul meu, Neil. El e magicianul.
Dacă observase gaura din tenisul meu, o ascundea bine.
Neil nu arăta de fapt a magician. Avea ochelari mari, cu rame negre, și aceeași nuanță de castaniu a părului ca mama lui. Părea destul de normal. Fără pălărie de magician, fără pelerină, fără mustață.
— Așadar, am auzit că-ți place magia.
Vocea lui Neil era gravă și înceată. Avea un teanc de cincizeci de pachete de cărți de joc îngrămădite pe tejgheaua din sticlă.
— Da, e destul de interesantă.
— Știi vreun truc cu cărțile de joc?
Neil a început să amestece cu dexteritate niște cărți. Ele păreau să zboare din mâna dreaptă în mâna stângă, încoace și încolo, plutind prin aer. Voiam să învăț cum să fac asta. S-a oprit și a făcut cărțile evantai în fața mea.
— Alege o carte.
M-am uitat la cărți. Una ieșea puțin din rând și m-am gândit că e cea pe care trebuia s-o aleg, fiind atât de evidentă, așa că, în locul ei, am ales alta, tocmai din capătul din dreapta.
— Bun, acum nu mi-o arăta, ci ține-o cu fața la tine și privește-o cu atenție.

Am privit în jos, ținând cartea aproape de piept, în caz că erau oglinzi în spatele meu. Era dama de pică.
— Acum pune-o înapoi în pachet cu fața în jos și fă tu cărțile. Amestecă-le cum dorești.
Neil mi-a dat tot pachetul și am încercat să le amestec —nu cum făcuse el, dar am reușit să le amestec destul de bine.
— Amestecă-le din nou.
Le-am făcut iar, chiar mai bine de data asta. Cărțile s-au aranjat mai la linie.
— Și pentru a treia oară.
De data asta mi-am amintit să-mi flexez degetele și să îndoi cărțile, astfel încât, atunci când se unesc, să fie ca două mecanisme perfecte.
— Foarte bine!
I-am dat pachetul de cărți înapoi. A început să le întoarcă una câte una cu fața în sus. Din când în când se oprea la câte o carte și spunea:
— Aceasta nu este cartea ta.
În cele din urmă, a întors dama de pică.
— Aceasta este. Asta e cartea ta.
A fluturat cartea prin aer și a așezat-o în fața mea, pe tejghea, cu fața în sus.
— Ce tare, am zis cu un zâmbet, întrebându-mă cum de a ghicit care era cartea mea.
Am ridicat-o și am întors-o. I-am verificat cele patru colțuri ca să văd dacă erau îndoite. Nimic.
— Știi cine este? Ce reprezintă dama de pică?
Am încercat să-mi amintesc numele unei regine despre care auzisem la ora de istorie. Nu-mi aminteam decât unul: regina Elisabeta.
Neil mi-a zâmbit.
— Ei, dacă acesta era un pachet de cărți englezești, aveai dreptate. Dar se întâmplă să țin în mână un pachet de cărți franțuzești, iar în pachetele de cărți franțuzești, fiecare damă reprezintă câte o femeie din istorie sau mitologie. Dama de inimă și cea de caro din aceste pachete de cărți sunt Iudita și Rachel din Biblie. Dama de treflă este Argina, care nu e o celebritate, dar numele ei este o anagramă la Regina, cuvântul din latină. Dama de pică a ta este zeița greacă Atena, zeița înțelepciunii și însoțitoarea tuturor eroilor. Dacă pleci într-o călătorie eroică, o vrei neapărat pe Atena de partea ta.

— Și cum ți-ai dat seama că aceasta era cartea mea?
— Acuma, știi că un magician nu-și dezvăluie niciodată trucurile, dar având în vedere că ești aici ca să înveți, cred că pot să-ți spun secretul.
Neil a întors invers pachetul de cărți.
— Acesta se întâmplă să fie un pachet marcat. Arată ca un pachet de cărți normale, dar dacă te uiți cu atenție la ceea ce pare o floare desenată pe spate, o să vezi că sunt opt petale în jurul centrului. Fiecare petală reprezintă o carte de la unu la nouă, iar centrul florii este numărul zece. În lateral, cele patru spirale reprezintă suitele.
A arătat spre alt model, din lateralul florii.
— Când magicienii marchează cărțile, desenează mai intens o petală, care reprezintă valetul, dama și regele. Dacă nimic nu e evidențiat, înseamnă că e un as. Și apoi marchezi aici, ca să arăți suita. Așa că, dacă te uiți la cartea ta, o să vezi codul. Centrul este evidențiat, precum și petala a treia, deci ai o damă. Iar aici poți observa că este evidențiat semnul pică.
Am studiat cartea. Evidențierea era subtilă și, dacă n-aș fi știut ce căutam, nu mi-aș fi dat seama niciodată.
— Îți ia puțin să le înveți, însă, odată ce le-ai memorat, poți să le citești destul de rapid.
M-am uitat la celelalte pachete împrăștiate pe tejghea.
— Toate sunt marcate?
— Nu. Astea toate sunt pentru trucuri diferite. Cărți pentru jocuri pe dezbrăcate, cărți pentru hipnotizat, cărți pentru jocuri cu iluzii, marcate special, cărți pentru impunerea alegerii. Am chiar și pachetul de cărți impuls cerebral, cu una de altă culoare, pentru trucuri speciale. Eu fac toate aceste pachete. Cărțile de joc sunt specialitatea mea.
Auzisem de cele marcate special, cu cărți trucate cum ar fi treisprezecele de caro sau un rege mort sau un joker care ține în mână exact aceeași carte pe care o alege cineva din public, dar cam atât. Toate celelalte tipuri sunau atât de misterios. Impuls cerebral, cărți pentru jocuri pe dezbrăcate? Habar n-aveam ce puteau fi, dar nu doream să-mi recunosc ignoranța în fața lui Neil.
— Știi că în al Doilea Război Mondial existau pachete de cărți speciale care erau create și trimise prizonierilor de război din Germania? Toate puteau fi jupuite și, ascunse bine sub primul strat, se aflau porțiuni de

hartă care, dacă erau puse cap la cap, indicau o cale de evadare pentru prizonieri. Ei, abia acela era un truc incredibil.
Neil a pus dama de pică înapoi în pachetul marcat și apoi mi l-a întins.
— Poți să-l păstrezi. E cadou.
Am luat pachetul. Nimeni nu-mi mai oferise ceva pe gratis până atunci.
— Mulţumesc, am spus. Mulţumesc mult!
Și mi-am jurat că o să memorez fiecare carte marcată.
— Și mama îmi spune că are de gând să te învețe un gen foarte special de magie.
Am zâmbit, nesigur pe ce să răspund.
— Magia ei este cu mult peste tot ce avem noi aici, a spus arătând spre magazin. Cu magia ei poți învăța să obții tot ce-ți dorești. E un fel de duh din lampă, doar că o să te facă să recunoști duhul din capul tău. Tu doar să fii atent ce-ţi dorești.
— Trei dorințe? am întrebat.
— Câte vrei tu. Numai că va trebui să exersezi mult. E mai greu decât să înveți trucuri cu cărți, dar nu pare atât de complicat. Eu a trebuit să exersez foarte mult. Doar amintește-ți să fii foarte atent la tot ce-ți zice. Nu există scurtături. Trebuie să urmezi fiecare pas exact așa cum ți-l spune.
Am încuviințat și am pus pachetul de cărți însemnate în buzunar.
— O să mergeți în spate acum. Acolo avem un mic birou. Nu uita, fă tot ce-ți spune.
S-a uitat în lateral și i-a zâmbit mamei sale.
Ruth și-a bătut fiul pe antebraț și apoi m-a privit.
— Haide, Jim. Să începem.
A mers spre o ușă din peretele din capătul magazinului și eu am urmat-o, fără să-mi dau seama ce fac exact.

Biroul din spate era slab luminat și mirosea puțin a vechi. Nu existau ferestre, ci doar un birou vechi, maro, și două scaune de metal. În mijlocul camerei, pe jos, era un covor maro, aspru și mițos care pe la colțuri urca pe pereți ca o iarbă scurtă și maro. Nu erau obiecte de magie aici. Nu baghete, cupe de plastic sau pălării.
— Ia loc, Jim.

Ruth s-a așezat pe unul din scaunele de metal, iar eu m-am așezat pe celălalt. Stăteam față în față, cu genunchii aproape atingându-mi-se. Piciorul drept mi se zbânțâia în sus și în jos, lucru care se întâmpla de fiecare dată când eram nervos. Stăteam cu spatele la ușă, dar memorasem poziția acesteia, ca să știu pe unde să fug în caz de nevoie. Am calculat mental cât mi-ar fi luat să ies de acolo și să ajung la bicicletă.
— Mă bucur că te-ai întors astăzi, mi-a zâmbit Ruth și m-am simțit mai puțin agitat. Cum te simți?
— Ok.
— Ce simți în acest moment?
— Nu știu.
— Ești agitat?
— Nu, am mințit.
Ruth și-a pus mâna pe genunchiul meu drept și a apăsat. Piciorul mi s-a oprit imediat din tremurat. M-am pregătit să fug dacă lucrurile deveneau mai ciudate. Și-a luat mâna de pe genunchiul meu.
— Piciorul îți tremura de parcă ai fi agitat.
— Poate sunt doar emoționat cu privire la ce o să mă înveți.
— Magia pe care am de gând să ți-o arăt nu este ceva ce poți cumpăra dintr-un magazin. Această magie există de sute, poate chiar de mii de ani și o poți dobândi numai dacă cineva te învață.
Am încuviințat.
— Dar trebuie să-mi dai ceva mai întâi.
Eram destul de sigur că i-aș fi dat orice lui Ruth ca să-i învăț secretele, dar, în afară de bicicletă, n-aveam mare lucru.
— Ce dorești?
— Trebuie să-mi promiți că tu, la rândul tău, vei învăța pe altcineva ceea ce te voi învăța eu vara aceasta. Și trebuie s-o convingi pe acea persoană ca, la rândul ei, să învețe pe altcineva. Și tot așa. Poți face asta?
N-aveam nici cea mai mică idee pe cine aș putea învăța și, în momentul acela, nici nu știam dacă voi fi capabil să învăț pe altcineva. Dar Ruth mă fixa cu privirea așteptând un răspuns și am înțeles că nu exista decât unul singur.
— Promit.
M-am gândit să-mi încrucișez degetele la spate, pentru cazul în care n-aș fi găsit pe cineva căruia să-i predau ce aveam să învăț, dar în loc am

ridicat trei degete, așa cum văzusem la cercetași. M-am gândit că de-acum era ceva oficial.
— Închide ochii. Vreau să-ți imaginezi că ești o frunză în vânt.
Am deschis ochii și am făcut o grimasă. Eram destul de înalt pentru vârsta mea, dar cântăream în jur de 50 de kilograme. Eram mai mult o ramură înfiptă în pământ decât o frunză plutind în vânt.
— Închide ochii, a spus blând și a dat din cap afirmativ.
Am închis din nou ochii și am încercat să-mi imaginez o frunză plutind în vânt. Poate avea de gând să mă hipnotizeze că eram o frunză în vânt. Mai văzusem un hipnotizator pe scenă și îi făcuse pe oameni să creadă că erau diferite animale de la o fermă. Apoi, îi făcuse să se certe unii cu alții. Am început să râd și am deschis ochii.
Ruth stătea dreaptă în scaunul din fața mea, cu palmele odihnindu-i-se pe genunchi. A oftat ușor.
— Jim, primul truc este să înveți să-ți relaxezi fiecare mușchi din corp. Nu este atât de ușor pe cât pare.
Nu cred că mă simțisem vreodată relaxat. Parcă tot timpul eram pregătit să fug sau să lupt. Am deschis din nou ochii și Ruth și-a înclinat capul spre dreapta, apoi s-a uitat în ochii mei.
— N-o să-ți fac rău. O să te ajut. Poți să ai încredere în mine?
Mă gândeam la ce mă întrebase. Nu știam dacă mai avusesem vreodată încredere în cineva, în adulți cu siguranță nu. Dar nimeni nu-mi mai ceruse vreodată să-i acord încredere și îmi plăcea felul în care mă simțeam. Voiam să am încredere în Ruth. Voiam să învăț tot ce dorea să-mi predea, dar toată situația era puțin ciudată.
— De ce? am întrebat. De ce o să mă ajutați?
— Pentru că, de când ne-am cunoscut, am știut că ai potențial. Văd acest lucru în tine. Și vreau să te învăț să-l vezi și tu.
Nu știam ce este acela potențial sau cum și-a dat seama că-l aveam. La fel, nu știam atunci că ar fi văzut probabil potențialul din oricine ar fi intrat în magazinul cu obiecte de magie în acea zi de vară din 1968.
— OK, am spus. Am încredere în dumneavoastră.
— Bine atunci. De acolo vom începe. Acum concentrează-te pe corpul tău. Cum îl simți?
— Nu știu.
— Gândește-te la bicicleta ta. Cum se simte corpul tău când mergi foarte repede cu bicicleta?

— Se simte bine, cred.
— Ce face inima ta acum?
— Bate, am zis și am zâmbit.
— Încet sau repede?
— Repede.
— Bine. Cum îți simți mâinile?
M-am uitat în jos și am observat că mâinile îmi erau încleștate de marginea scaunului. Le-am relaxat.
— Sunt relaxate.
— OK. Dar respirația? E profundă sau superficială?
Ruth a inspirat și a expirat adânc.
— Așa sau așa?
A început să respire repede, ca un câine care gâfâie.
— Cred că e undeva la mijloc.
— Ești agitat?
— Nu, am mințit.
— Piciorul îți tremură iar.
— Poate puțin.
— Corpul este plin de semne care arată ce se întâmplă în interiorul nostru. E uimitor. Cineva te poate întreba cum te simți și poți răspunde: „Nu știu“, pentru că probabil nu știi sau nu vrei să spui, dar corpul tău știe întotdeauna cum te simți. Când te temi. Când ești fericit. Când ești entuziasmat. Când ești agitat. Când ești furios. Când ești gelos. Când ești trist. Mintea ta poate crede că nu știi, dar, dacă-ți întrebi corpul, el îți va spune. Are o minte proprie, într-un fel. Reacționează. Răspunde. Câteodată reacționează corect într-o situație, câteodată reacționează greșit. Înțelegi?
Deodată mi-am dat seama că avea dreptate. Când ajungeam acasă, îmi puteam da seama în ce stare era mama, imediat ce intram pe ușă. Nu era nevoie să rostească niciun cuvânt. Puteam simți în adâncul stomacului.
Am dat din umeri. Încercam să urmăresc ce-mi spunea.
— Ai fost vreodată foarte trist sau foarte furios?
— Câteodată.
Eram furios de multe ori, dar nu voiam să recunosc.
— Aș vrea să-mi povestești o situație în care ai fost supărat sau ți-a fost frică și apoi o să discutăm despre ce simți în corpul tău pe măsură ce-mi

povesteşti.
Mintea mea a început s-o ia razna. Nu ştiam ce să-i spun. Să-i povestesc oare despre cum am fost la şcoala catolică şi măicuţa mi-a dat o palmă, iar eu, fără să-mi dau seama, am lovit-o înapoi? Sau poate despre joi noaptea, când tata a venit iar beat acasă? Sau aş putea să-i povestesc ce a spus doctorul despre mama când m-am dus s-o iau de la spital şi cum am simţit că voiam să-l lovesc sau să mă ascund într-o văgăună şi să rămân acolo, sau ambele.
— Jim, gândurile tale sunt atât de gălăgioase încât le pot auzi, dar nu le pot înţelege. Spune-mi la ce te gândeşti chiar în clipa aceasta.
— Mă gândesc la toate lucrurile pe care nu vreau să vi le spun.
A zâmbit.
— E în regulă. Nimic din ceea ce ai putea spune nu poate fi greşit. Discutăm despre ce ai simţit. Sentimentele nu sunt bune sau rele. Sunt doar sentimente.
Nu prea credeam ce spunea. Mă simţeam extrem de ruşinat de sentimentele mele, de furia mea, de tristeţea mea, de modul în care emoţiile păreau să mă copleşească. Voiam pur şi simplu să fug.
— Piciorul ţi se mişcă în sus şi în jos de vreun minut de acum, a zis. O să număr până la trei şi vreau doar să-mi spui o poveste. Nu te vei gândi la ce o să-mi spui, bine? O să număr până la trei. Gata?
— Unu…
Dar dacă era catolică şi ar fi îngrozită să afle că am pălmuit o măicuţă şi am fost dat afară din şcoală şi trimis să locuiesc cu sora mea mai mare şi cu soţul ei, unde, la fel, am intrat într-o bătaie şi am fost dat afară din şcoală? Dacă nu voia să mai vin în vizită pentru că ar fi crezut că eram prea violent?
— Doi…
Dacă i-aş fi spus ce furios am fost pe tata că a stricat din nou maşina şi acum trebuia să circulăm cu capota îndoită înăuntru şi cu bara de protecţie legată cu o sfoară, ca şi cum ar fi fost un indicator uriaş care spunea: Hei, uitaţi ce săraci suntem, nu ne permitem nici să ne reparăm maşina. Dacă va crede că sunt un fiu rău?
— Trei… gata!
— Tata bea. Nu zilnic, dar suficient. Câteodată bea şi dispare cu săptămânile şi noi rămânem fără bani, exceptând cecurile de asistenţă socială, care nu acoperă prea multe cheltuieli. Când nu bea, mergem toţi

tiptil prin casă ca să nu-l supărăm. Când bea și este acasă, țipă și înjură și sparge obiecte, iar mama începe să plângă. Când se întâmplă asta, fratele meu dispare, iar eu mă ascund în camera mea, dar ascult mereu ce se întâmplă, în caz că lucrurile se complică și trebuie să intervin cumva. Îmi fac griji în privința mamei. E foarte bolnavă și stă în pat mai tot timpul și starea i se înrăutățește după ce tata bea și ei se ceartă. Ea țipă la el când e acasă și, când pleacă, tace de tot. Nu se dă jos din pat, nu mănâncă, nu face nimic. Eu nu știu ce-ar trebui să fac.
— Continuă, Jim.
Asculta cu adevărat. Părea că voia într-adevăr să asculte ce am de spus. Nu se arăta surprinsă. Afișa zâmbetul acela înțelegător de pe biscuiții de ciocolată. Ca și cum știa despre ce vorbeam sau, cel puțin, nu se gândea că am o familie distrusă din cauza sărăciei.
— Continuă, a spus încurajându-mă.
— Odată am venit de la școală și era foarte liniște. O liniște neobișnuită. Am intrat în camera mamei mele și ea era în pat. Luase un pumn de pastile. Sunt pastile de calmare, dar luase prea multe. A trebuit să fug până la apartamentul de alături și s-o rog pe doamna de acolo să ne ducă cu mașina la spital. Mai ajunsese la spital din motivul acela. Mama mea, adică, mai făcuse chestia asta înainte. La spital, mama stă întinsă în pat și eu stau lângă ea și îi aud vorbind de partea cealaltă a draperiei. Un domn e tare furios că trebuie să completeze atâta hârțogăraie pentru mama mea și spune că dânsa a mai fost în situația asta și el s-a săturat să-și piardă vremea cu astfel de oameni. Femeia râde și spune ceva de genul: „Poate că asta e ultima oară“. Nu prea înțeleg la ce se referă, dar apoi încep amândoi să râdă și sunt atât de nervos încât vreau doar să smulg draperia și să urlu la ei. Oamenii care lucrează într-un spital n-ar trebui să se comporte așa. Și sunt supărat și pe mama pentru că nu înțeleg de ce trebuia să facă asta. Nu e corect și e rușinos, și sunt supărat și pe tata pentru că o face pe mama să fie nervoasă și tristă. Sunt furios pe amândoi și pe toată lumea de la spital și câteodată devin foarte, foarte nervos.
Nu știam ce să fac când m-am oprit din vorbit. Ruth stătea vizavi de mine, în scaunul ei și eu pur și simplu priveam în jos către gaura ridicolă din tenisul meu ridicol.
— Jim. Ruth îmi pronunță numele ușor. Ce simte corpul tău în acest moment?

Am ridicat din umeri. Mă întrebam ce credea despre mine când ştia despre familia mea.
— Cum se simte stomacul?
— Mi-e puţin greaţă de la stomac.
— Cum se simte pieptul tău?
— Strâmt. Mă doare puţin.
— Dar capul?
— Capul îmi bubuie.
— Dar ochii?
Nu ştiu de ce, dar exact când mi-a pus această întrebare am simţit că tot ce îmi doream era să închid ochii şi să plâng. Nu voi plânge. Nu vreau să plâng, dar nu mă pot opri. O lacrimă mi s-a rostogolit pe obraz.
— Ochii mă înţeapă puţin, cred.
— Mulţumesc că mi-ai vorbit despre părinţii tăi, Jim. Uneori e nevoie să ne oprim din a gândi ce să povestim şi să spunem pur şi simplu ce trebuie spus.
— Uşor de zis.
Şi Ruth şi eu am râs şi în clipa aceea m-am simţit puţin mai bine.
— Pieptul nu mă mai strânge aşa tare.
— Bine. Asta e bine. O să te învăţ să-ţi relaxezi fiecare muşchi din corp şi vreau să exersezi zilnic câte o oră. Tot ce punem în practică aici, în fiecare dimineaţă, vreau să exersezi şi seara acasă, ca un fel de temă. Acum, relaxarea poate să pară simplă, dar de fapt e foarte, foarte greu de pus în practică şi e nevoie de multă muncă pentru asta.
Tot nu-mi puteam aminti vreo situaţie în care mă simţisem relaxat. Nici nu eram sigur că ştiam ce însemna să te relaxezi.
Ruth mi-a spus să-mi găsesc o poziţie confortabilă pe scaun şi să închid ochii. M-a rugat din nou să-mi imaginez că eram o frunză în vânt. Mă simţeam chiar bine să plutesc pe străzile din capul meu. Mă simţeam mai uşor pe scaun.
— Nu te gârbovi. Vrei să rămâi treaz şi să-ţi ţii muşchii activi, chiar dacă o să-i relaxezi. Inspiră adânc şi apoi expiră. De trei ori. Inspiră pe nas şi expiră pe gură.
Am respirat cât de profund am putut. De trei ori.
— Acum vreau să te concentrezi pe degetele de la picioare. În minte, te gândeşti la ele. Simte-le. Mişcă-le puţin. Strânge-le în pantofi şi apoi relaxează-le. Inspiră adânc şi expiră din nou uşor. Continuă să respiri şi

să te concentrezi pe degetele de la picioare. Simte cum îți devin din ce în ce mai grele.
Am mai inspirat adânc de câteva ori și am încercat să mă concentrez pe degetele de la picioare. Pare ușor, dar nu era. Le-am mișcat puțin în pantofi, dar apoi am început să mă gândesc că trebuia să-mi fac rost de încălțări noi înainte să înceapă școala, apoi că n-am bani și am uitat complet de degete.
Ruth părea să știe de fiecare dată când începeam să mă gândesc la altceva decât la degetele de la picioare pentru că, de fiecare dată când mintea îmi zbura în altă parte, mă întrerupea chiar atunci și-mi spunea să inspir adânc din nou. Nu vă pot spune cât a trebuit să respir profund și să mă gândesc la degetele de la picioare, dar a părut o veșnicie.
— Acum vreau să inspiri adânc și să te concentrezi la picioare.
Mi se făcuse foame. Mă plictisisem. Ce legătură aveau picioarele mele cu faptul că trebuia să învăț trucuri de magie? Cred că se făcuse deja ora prânzului. Poate că avea de gând să aștepte să mor de foame. Trebuia să-mi fi citit gândurile pentru că a știut fix când să mă întrerupă.
— Îndreaptă-ți mintea către picioare.
Mi-am rotit gleznele și m-am gândit la piciorele mele mari, ridicole și înfometate.
— Acum gândește-te la gleznele tale. La genunchi. Relaxează-ți coapsele. Simte cum picioarele ți se îngreunează și se lasă pe scaun.
Mi-am imaginat că eram cel mai gras om din lume și că scaunul ar deveni atât de greu încât ar cădea prin covor și ar ajunge în China.
— Acum relaxează-ți mușchii stomacului. Încordează-i, apoi relaxează-i.
Am făcut cum mi-a spus, suficient cât să declanșez un ghiorăit atât de zgomotos încât sunt sigur că l-a auzit.
— Acum pieptul, Jim. Inspiră și expiră adânc, apoi relaxează-ți pieptul. Simte cum îți bate inima și relaxează mușchii din jurul ei. Inima ta e un mușchi care pompează sânge și oxigen în tot corpul. Poți să-l relaxezi ca pe oricare alt mușchi.
Mă întrebam ce s-ar întâmpla dacă mi-aș relaxa inima suficient de mult și corpul ar înceta să-mi funcționeze. Ce-ar face Ruth atunci?
— Concentrează-te pe mijlocul pieptului. Simte cum se relaxează mușchii lui. Inspiră adânc și simte cum îți bate inima pe măsură ce te relaxezi în continuare. Acum expiră din nou și concentrează-te la mușchii pieptului care se relaxează.

Am observat că, pe măsură ce făceam exercițiul, inima nu-mi mai bătea atât de tare.
La Facultatea de medicină aveam să studiez inima. Aveam să aflu că existau nervi care conectau inima cu partea trunchiului cerebral numită bulb rahidian prin nervul vag și cum nervul vag are două componente și cum, dacă măreai alimentarea nervului prin relaxare și încetinirea respirației, puteai să stimulezi sistemul nervos parasimpatic și astfel să-ți încetinești bătăile inimii și să-ți reduci tesiunea. De asemenea, am învățat că reducerea tonusului nervului vag stimulează sistemul nervos parasimpatic, lucru care se întâmplă dacă ești speriat sau înfricoșat — ritmul inimii se intensifică. Dar, în atelierul de magie din acea zi, tot ce știam era că, atunci când Ruth mă învăța cum să mă relaxez și să respir, mă simțeam mai bine, mai liniștit. Nu știam nimic despre sistemul nervos și nenumăratele căi prin care creierul comunică cu inima. Nici creierul meu, nici inima nu trebuiau să învețe cum să funcționeze. Trimiteam semnale de la creier la inimă și inima mea răspundea.
— Acum vreau să-ți relaxezi umerii. Gâtul. Maxilarul. Lasă-ți limba să se odihnească. Simte cum se odihnesc ochii și fruntea și relaxează-te. Lasă totul, absolut orice mușchi din corpul tău… doar să se… relaxeze.
Ruth n-a mai spus nimic un timp care mi s-a părut o veșnicie. Am stat acolo încercând să mă relaxez, încercând să respir lent, dar profund. Încercând să nu mă foiesc. O auzeam cum inspira adânc și cum expira și am luat asta ca pe o indicație că trebuia să fac la fel. E greu să respiri când te gândești cum ar trebui să respiri. O dată sau de două ori am tras cu ochiul la Ruth și am observat că-și ținea ochii închiși, stând pe scaun în aceeași poziție ca mine. În cele din urmă, a vorbit.
— OK, timpul a trecut. Deschide ochii.
Am deschis ochii și m-am ridicat de pe scaun. Îmi simțeam corpul diferit și puțin ciudat.
— Asta este tot, Jim. Sunt sigură că ți-ar prinde bine o gustare.
A deschis un sertar de la birou și a scos o pungă de fursecuri de ciocolată Chips Ahoy și a spus:
— Ia câte vrei.
Am luat o mână plină. Erau preferatele mele. Apoi m-a privit peste rama ochelarilor pe care și-i pusese și a zis:
— Ești pe drumul tău.

Nu prea știam pe ce drum eram și către ce. Nu eram sigur ce era atât de magic în a sta pe un scaun o oră.
— Jim, vreau să continui să exersezi relaxarea corpului. Mai ales în situații legate de familia ta, asemenea celei despre care mi-ai povestit. Poți să stai relaxat chiar și când ești nervos sau trist. Știu că pare mult de lucru, dar în cele din urmă o să fii capabil să intri în starea de relaxare aproape instantaneu. E de învățat un truc deosebit. Crede-mă.
— Bine, dar pot să întreb de ce?
— Sunt foarte multe lucruri în viață pe care nu le putem controla. E dificil, mai ales când ești copil, să simți că ai controlul a ceva. Să simți că poți schimba ceva. Dar îți poți controla corpul și îți poți controla mintea. Poate nu pare ceva extraordinar, dar este foarte puternic. Poate schimba totul.
— Nu știu.
— Vei ști. Continuă să vii. Continuă să exersezi tot ce vei învăța vara asta și într-o zi vei ști.
Am încuviințat, dar nu știam dacă voi reveni sau nu. Acesta nu era genul de truc magic pe care voiam să-l învăț.
— Știi cine este Isaac Newton? a întrebat.
— Un fel de om de știință?
— Da, unul foarte bun. A fost fizician și matematician. Poate unul dintre cei mai mari oameni de știință ai tuturor timpurilor. Circulă o poveste despre el care ți-ar plăcea. N-a avut o viață grozavă. Tatăl i-a murit cu trei luni înainte ca el să vină pe lume. S-a născut prematur și fără tată, deci ai putea spune că n-a avut un start bun în viață. Mama lui s-a recăsătorit când el avea trei ani, iar el nu a ținut prea mult la tatăl vitreg. La un moment dat a amenințat că dă foc casei, cu ambii părinți înăuntru. Isaac era un tânăr destul de furios când avea vârsta ta. Oricum, mama l-a retras de la școală pentru că își dorea să-l facă fermier. Asta fusese tatăl său adevărat, deci toată lumea se aștepta ca asta să facă și el. Dar Isaac ura agricultura. Ura tot la ea. Un profesor a convins-o pe mamă să-l lase din nou la școală. A devenit cel mai bun elev, dar asta numai pentru că ceilalți elevi îl terorizau, se luau de el și obținerea celor mai bune note era, pentru Isaac, cea mai bună formă de răzbunare. Mai târziu s-a dus la facultate, dar, ca să-și plătească taxele de școlarizare și mâncarea, a fost obligat să lucreze ca valet în

universitate. N-a avut aceleaşi avantaje ca alţi copii sau acelaşi noroc. Dar a schimbat lumea.
Nu auzisem niciodată până atunci că şi oamenii de ştiinţă celebri îşi urau părinţii sau se băteau cu colegii de clasă.
Mi-am luat la revedere de la Ruth şi de la Neil şi mă pregăteam să ies pe uşa atelierului de magie când am auzit-o pe Ruth spunând:
— Nu uita, Jim, pune în practică ce-am discutat.
M-a privit direct în ochi şi mi-a zâmbit. Am pedalat pe Avenue I cu un sentiment de căldură în tot corpul. N-aveam nicio idee despre motivul pentru care mă învăţa să-mi relaxez corpul, dar intenţionam să merg acasă şi să pun în practică şi să aflu dacă într-adevăr era magie.
Astăzi ştiu că mare parte din ce mă învăţase Ruth în acea primă zi avea legătură cu creierul şi cu reacţia imediată a corpului la stres sau cu ceea ce majoritatea oamenilor numesc reacţia „luptă sau fugi“. Dacă creierul simte vreo ameninţare sau dacă se teme pentru supravieţuirea sa, partea aceea din sistemul nervos autonom numită sistemul nervos simpatic intervine prin eliberarea de epinefrină. Glanda suprarenală se activează şi ea, eliberând hormonii secretaţi de hipotalamus şi astfel este produs cortizolul. Sunt sigur că şi la vârsta de doisprezece ani aveam nivelul cortizolului foarte ridicat. În esenţă, tot ce nu-i este necesar corpului pentru supravieţuire se opreşte. Digestia încetineşte, vasele de sânge se contractă (mai puţin cele din muşchii mari, care se dilată), auzul se reduce, vederea se îngustează, pulsul inimii creşte şi gura se usucă pentru că glanda lacrimală care controlează nivelul salivei se inhibă imediat.
Toate acestea sunt importante dacă lupţi pentru supravieţuire, dar acest răspuns imediat la stres este făcut să fie temporar. Să trăieşti într-o stare prelungită de stres are numeroase repercusiuni la nivel psihologic şi fiziologic: mânie, depresie, anxietate, dureri în piept, dureri de cap, insomnie şi sistem imunitar slăbit.
Cu mult înainte ca oamenii să discute despre hormonii de stres, Ruth mă învăţa să-mi reglez răspunsul fiziologic la stresul cronic şi la pericol. Astăzi, când intru în sala de operaţie, pot să-mi încetinesc respiraţia, să-mi reglez tensiunea şi să-mi ţin ritmul cardiac scăzut. Când privesc prin microscop şi operez cele mai delicate părţi ale creierului, mâinile îmi sunt stabile şi corpul îmi este relaxat graţie celor învăţate de la Ruth în atelierul de magie. De fapt, dacă n-ar fi fost Ruth, n-aş fi devenit

probabil neurochirug. Să învăţ cum să-mi relaxez corpul este şi a fost un truc puternic, dar era doar începutul. I-a luat 10 zile lui Ruth să mă facă să reuşesc să-mi relaxez tot corpul. În cea de-a unsprezecea zi am pedalat pe bicicletă până la atelier, m-am aşezat pe scaun, am închis ochii şi am aşteptat ca Ruth să mă ghideze în procesul de relaxare. Dar Ruth avea alte planuri.

— Deschide ochii, Jim. E timpul să facem ceva cu toate vocile din capul tău.

Trucul nr. 1 al lui Ruth

Relaxarea corpului

1. Găsește timp și loc să practici acest exercițiu astfel încât să nu fii întrerupt.
2. Nu începe dacă ești deja stresat, ai alte probleme care îți distrag atenția, ai băut alcool, ai folosit droguri recreaționale sau ești obosit.
3. Înainte să începi, așază-te câteva clipe și doar relaxează-te. Gândește-te ce vrei să obții prin acest exercițiu. Definește-ți intenția.
4. Acum închide ochii.
5. Începe prin a inspira adânc pe nas și a expira încet pe gură. Repetă până te obișnuiești cu acest tip de respirație, astfel încât respiratul în sine să nu te distragă.
6. Odată ce te simți confortabil să respiri în acest fel, gândește-te concret la modul în care ești așezat și imaginează-ți că te privești.
7. Acum începe să te concentrezi la degetele de la picioare și relaxează-le. Concentrează-te pe picioare, relaxează-ți mușchii. Imaginează-ți că aproape se topesc pe măsură ce inspiri și expiri. Concentrează-te numai la picioare și degete. Când vei începe să faci acest lucru, vei fi ușor de distras sau gândurile vor începe să-ți hoinărească. Când se întâmplă asta, pur și simplu ia-o de la capăt, relaxează-ți mușchii degetelor și picioarelor.
8. Odată ce ești capabil să-ți relaxezi degetele și picioarele, extinde exercițiul mai sus, relaxându-ți gambele și coapsele.
9. Apoi relaxează-ți mușchii abdomenului și ai pieptului.
10. În continuare, gândește-te la spatele tău și relaxează toți mușchii lui, până la umeri și gât.
11. În cele din urmă relaxează-ți mușchii feței și ai capului.
12. Pe măsură ce-ți relaxezi acești mușchi, observă că o liniște te cuprinde. Observă că te simți bine. În acest punct, nu este ceva neobișnuit să te simți somnoros sau chiar să adormi. E în regulă. E posibil să fie nevoie de mai multe încercări ca să ajungi în acest punct și să poți menține sentimentul relaxării fără să adormi. Ai răbdare. Fii bun cu tine.

13. Acum concentrează-te asupra inimii și gândește-te să-ți relaxezi mușchii pe măsură ce inspiri și expiri lent. Vei descoperi că ritmul inimii încetinește pe măsură ce corpul ți se relaxează și respirația îți încetinește.
14. Imaginează-ți corpul, complet relaxat acum, și lasă-te cuprins de sentimentul de a fi pur și simplu pe măsură ce inspiri pe nas și expiri lent pe gură. Simte căldura. Mulți vor simți că plutesc și vor fi copleșiți de liniște. Continuă să inspiri lent și să expiri lent.
15. Amintește-ți intenționat acest simț al relaxării, liniștii și căldurii.
16. Acum deschide ușor ochii. Stai câteva minute cu ochii deschiși și fii pur și simplu, fără altă intenție sau gând.

Respirația și relaxarea sunt primii pași spre îmblânzirea minții.

* Poți vizita intothemagicshop.com pentru a asculta o variantă audio a acestui exercițiu.

Capitolul 3

Gândindu-mă la gândire

Un magician bun își atenționează publicul când e pe cale să facă următorul truc. Însă un magician extraordinar are deja publicul sub vraja lui înainte să-și dea seama cineva că a trecut la trucul următor.

Ruth era o magiciană extraordinară.
Nu știam că erau voci în capul meu până nu mi-a spus Ruth. Nu știam cât de gălăgioase erau până nu mi-a spus Ruth să încerc să le reduc la tăcere. Era greu să-mi antrenez corpul să se relaxeze — mai ales acasă, într-un apartament mic, unde televizorul parcă urla întruna și fiecare inspirație adâncă era infuzată de mirosul închis de fum de țigară care plutea greoi în aer. Dar, dacă mi se părea greu să-mi relaxez corpul, să-mi liniștesc gândurile părea imposibil.
Veneam deja la magazinul cu obiecte de magie de zece zile și, din mai multe puncte de vedere, era mai confortabil decât propria-mi casă. Mă dădeam în vânt după liniștea și calmul de-acolo. După primele zile de lecții, Ruth a început să aducă prânzul în fiecare zi. Ne terminam exercițiile magice și mergeam în fața magazinului, unde apărea o caserolă de plastic cu capac, în interiorul căreia se aflau, de obicei, fructe feliate, brânză și biscuiți, sau nuci. Singurele boabe pe care îmi plăcea să le mănânc erau cele de porumb prăjit, dar am încercat și varietățile lui Ruth, deși unele erau ciudate. Toate acestea erau urmate de fursecurile mele preferate, Chips Ahoy, prăjiturele cu fulgi de ciocolată. Dacă Neil nu era ocupat, ni se alătura și ne spunea povești ori îmi arăta un nou truc magic sau ultimul pachet de cărți la care lucra. Lui Neil îi plăcea să vorbească cu gura plină. Deși eram un trio bizar și temporar, m-am atașat rapid de ei. Ca și cum ar fi făcut parte din familie. În familia din atelierul de magie nu trebuia să port grija nimănui și, două ore pe zi, beneficiam de atenția lor deplină. Vorbeam și glumeam și o făceam cu relaxare, spre deosebire de acasă, unde anumite subiecte erau evitate și furia refulată sau resentimentele

puteau ieşi la suprafaţă oricând. Neil îşi începea fiecare poveste cu gestul de a-şi pune ochelarii de citit şi a privi peste ei zâmbindu-ne.
Neil a povestit o întâmplare de pe vremea când era detaşat în Zona coreeană demilitarizată. Ne relata cum el şi amicii puneau în practică un act de magie în cantină când ofiţerul comandant a intrat şi le-a cerut să se prezinte şi să raporteze imediat la Paralela 38, linia despărţitoare dintre Coreea de Nord şi Coreea de Sud. A ajuns la punctul de verificare însoţit de doi camarazi, dar poliţia militară nu le-a dat permisiunea să intre pentru că, deşi erau echipaţi cu armele din dotare, purtau încă pălăriile de magicieni cu cozile lungi ataşate din spectacolul de magie pe care îl ţineau la cantină. Nu ştiam dacă această povestire şi oricare alta spusă de Neil erau adevărate sau exagerate, dar ne făceau pe toţi să râdem. Genul de râs pe care, dacă îl începeai, nu te mai puteai opri. În acele momente mă relaxam complet, renunţând la vocea din capul meu de care îmi vorbise Ruth. Ea îmi povestea despre viaţa ei dintr-un mic oraş din Ohio, unde toată lumea ţinea la toată lumea şi unde lungile zile de vară erau petrecute cu familia şi prietenii. Câteodată îmi imaginam că Neil mă ia ucenic şi mă învaţă cele mai ascunse trucuri ale sale. Îmi imaginam chiar o poză mare cu noi doi, luminată pe un panou publicitar. E ciudat cum, dacă ai fost lipsit de astfel de experienţe, vrei să nu le mai dai drumul atunci când le întâlneşti. Legătura pe care o aveam cu Ruth şi Neil era specială şi reală. Am simţit acea legătură şi cu alţii pe parcursul vieţii — câteodată cu o persoană oarecare, într-un lift, când ni se intersectau privirile şi, fără nicio explicaţie, se crea o conexiune, nu doar o simplă privire, ochi în ochi, ci o înţelegere mai profundă, o confirmare a umanităţii celuilalt şi a faptului că erau pe acelaşi drum. Şi când se întâmpla asta, era destul de magic, dacă stai să te gândeşti. Alteori, am privit în ochii unei persoane fără adăpost sau pur şi simplu am privit spre acea persoană şi apoi mi-am ferit privirea şi, când ochii ni s-au conectat, parcă m-aş fi privit pe mine şi, în acel scurt moment, uneori chiar şi după, resimţeam durerea propriei călătorii şi simţeam o empatie profundă, urmată de recunoştinţă că drumul meu mă purtase acolo unde mă aflam. Toată lumea are o poveste şi am învăţat că, în adâncul lor, poveştile noastre au mai multe lucruri comune decât lucruri care le despart. Legătura poate fi puternică. Uneori, o scurtă întâlnire de acest fel poate schimba viaţa cuiva pentru totdeauna.

Cu siguranţă asta mi se întâmplase cu Ruth. Acea primă întâlnire schimbase totul, punându-mi viaţa pe o traiectorie diferită decât fusese până atunci. Ruth nu era o fiinţă supranaturală, deşi la 12 ani îmi plăcea să mi-o imaginez astfel. Era o simplă fiinţă umană înzestrată cu darul profund al empatiei şi intuiţiei, capabilă să aibă grijă de o altă fiinţă umană fără să aştepte nimic în schimb. Mi-a dăruit timpul său. Mi-a dăruit atenţia sa. Şi m-a expus la un tip de magie pe care o folosesc şi în ziua de azi. Au fost ore în atelierul de magie când eram convins că nu făceam altceva decât să pierd vremea şi că n-o să fiu în stare să învăţ ce încerca Ruth să-mi predea. Au fost dăţi când eram absolut convins că Ruth era puţin nebună. Astăzi ştiu că tehnicile pe care mi le arăta Ruth erau, în multe moduri, ancestrale şi făceau parte din tradiţia orientală veche de mii de ani. Acum ştiinţa confirmă că neuroplasticitatea nu doar există, ci este o parte inerentă a felului în care funcţionează creierul. Acum ştiu, creierul poate fi antrenat pentru creşterea atenţiei şi a concentrării şi pentru a nu răspunde la dialogul continuu din capul nostru, care ne distrage atenţia de la luarea unor decizii clare şi eficiente. Astăzi, lucrurile acestea sunt cunoscute bine, dar, la vremea aceea, Ruth mă învăţa ceva nemaiauzit. Când Ruth mi-a spus că avea să-mi arate cum să opresc vocile din capul meu, n-aveam idee la ce se referea, dar decisesem să continui oricum, orice avea să urmeze.

— Relaxează-ţi umerii. Relaxează-ţi gâtul. Relaxează-ţi maxilarul. Simte cum ţi se relaxează muşchii feţei, spusese — toate lucruri pe care acum ştiam deja să le fac.

Ruth m-a îndrumat să mă relaxez din nou, vocea ei delicată făcându-mi corpul să se simtă atât de uşor, încât nu m-ar fi suprins dacă aş fi plutit deasupra scaunului, levitând ca un pachet de cărţi de joc, de genul pachetelor plutitoare ale lui Neil.

— Acum vreau să-ţi goleşti mintea.

Asta era ceva nou. Deodată mi-am simţi greutatea corpului pe scaun. Oare despre ce vorbea Ruth mai exact? Cum trebuia să-mi golesc mintea? Gândurile mele începuseră să hoinărească şi, când am deschis ochii, am văzut-o pe Ruth zâmbindu-mi.

— Acesta este un alt truc, a spus.

— Bine. Cum îl fac?

— Ei, o să fie puţin complicat pentru că mintea ta o să înceapă să se gândească la cum se gândeşte şi, imediat ce va face asta, va trebui să te

opreşti din gândit la gândire, fără să te gândeşti la asta.
Ce?
— Ştii ce este un narator?
— Sigur, am spus. E ca şi cum m-ai ghida tu în trucul de relaxare a corpului.
Ruth a bătut din palme o dată şi a râs puţin.
— Când faci trucul cu relaxarea corpului acasă, cum procedezi?
M-am gândit o secundă.
— Îl fac la fel ca aici.
— Păi, eu nu sunt acolo să vorbesc, deci cine narează?
— Tu, dar în capul meu.
— Dar eu nu sunt acolo, în capul tău, deci cine narează?
Din punctul meu de vedere, era vocea ei în capul meu, care-mi spunea să mă concentrez şi să-mi relaxez fiecare muşchi al corpului.
— E vocea ta.
— Dar nu sunt eu, deci cine este?
Am intuit ce vrea să răspund.
— Sunt eu?
— Da, eşti tu. Vorbeşti cu tine însuţi în capul tău şi sună ca mine pentru că aşa vrei tu să sune. Acest narator este foarte priceput la imitări. Poate să imite pe oricine.
— Bine.
— Noi toţi avem o voce care ne vorbeşte non-stop în cap. Din momentul în care ne trezim până seara, când mergem la culcare. E mereu acolo. Gândeşte-te. E ca un DJ de la radio care-ţi spune ce urmează. Care îţi dă lista de melodii în fiecare moment al zilei.
M-am gândit la ce spusese. Ascultam radio Boss, topul 40 al hiturilor, pe 930 de megaherţi AM din Los Angeles. Mi-am imaginat cum „Adevăratul Don Steele“ îmi nara viaţa.
— Imaginează-ţi că acest DJ din cap îţi spune totul despre tot, întreaga ziulică. Eşti aşa de obişnuit cu acest lucru, încât nici nu-ţi dai seama că radioul din mintea ta e la volum maxim şi nu se opreşte niciodată.
Să fi fost adevărat? Nu eram sigur. Nu observasem până atunci. Mă gândeam mereu la tot fel de chestii, dar nu mă mai gândisem la gândire niciodată.
— Vocea aceasta din cap îţi judecă fiecare secundă din viaţă, ca fiind bună sau rea. Şi mintea ta reacţionează la ce îi spune vocea. Ca şi când

vocea te-ar cunoaște.
Ruth a pus accent pe aceasta, așteptându-se să fiu șocat sau ofensat la ideea că mă gândeam la mine. Eram complet confuz.
— Problema este că reacția ta nu reprezintă neapărat ce e bine pentru tine.
— Bine, dar sunt eu în capul meu, deci nu mă cunosc?
— Nu, tu nu ești vocea din capul tău. Tu, tu cel real, ești cel care ascultă DJ-ul.
Mă întrebam oare câți oameni crede Ruth că trăiau în interiorul meu. Poate că ea auzea voci în capul ei, dar, în capul meu, eram numai eu, nu un DJ care să-mi spună vremea și titlul următoarei melodii.
— Uite ce vreau să înțelegi. Nu poți avea încredere în vocea din capul tău, cea care vorbește cu tine tot timpul. De cele mai multe ori greșește, în loc să aibă dreptate. Poți să înveți trucul de a da mult mai încet volumul ei și, în cele din urmă, să-l oprești de tot. Apoi o să înțelegi la ce mă refer.
— Cred că pot să fac o încercare, i-am spus lui Ruth.
— Ce spune DJ-ul acum? Chiar în secunda asta, în capul tău?
M-am gândit la ce mă gândeam.
— Spune că n-am nici cea mai mică idee despre ce vorbești și că nu va funcționa.
DJ-ul spunea și că întreaga teorie a lui Ruth suna foarte ridicol, dar ei nu puteam să-i mărturisesc acest lucru.
Mi-a zâmbit.
— Asta e bine. Vezi tu, tocmai te-ai gândit la ce te gândeai. Aceasta este prima parte a trucului.
Am încuviințat ca și cum aș fi înțeles.
— O să exersăm gânditul la gândire. Acum închide ochii și acordă-ți câteva minute ca trupul să ți se relaxeze iar.
Am închis ochii și am parcurs toată succesiunea relaxării, pe care o exersasem de sute de ori de acum. Am început cu degetele de la picioare și am continuat până sus, la cap… fiecare mușchi relaxându-se așa cum mă gândeam cu mintea mea. Dar acum sentimentul era plăcut, ca și cum aș fi fost într-o cadă care se umplea încet cu apă caldă.
— Concentrează-te doar pe respirație, a spus Ruth. Inspiră și expiră. Gândește-te doar la respirație. Nimic altceva decât respirație.

Am inspirat adânc pe nas și am expirat ușor pe gură. Apoi încă o dată. După câteva ori, am simțit o mâncărime pe față și am mișcat mâna să mă scarpin, însă, când am făcut acest lucru, am simțit o umflătură mică. Speram să nu-mi iasă vreun coș. Îmi plăcea foarte mult o fată și tocmai se mutase în apartamentul de deasupra noastră. Se numea Chris. Avea părul lung și brunet, care-i ajungea până la brâu. Vorbisem cu ea prima oară când o văzusem și, după aceea, m-am întrebat dacă nu i se păruse că arătam ca un tocilar. Era drăguță și zâmbea în timp ce vorbea. Oare ar vrea să iasă cu mine? Imediat mi-am amintit de dintele meu strâmb și l-am acoperit cu buza superioară. Nu, nu cred că ar vrea. Cum puteam să cred asta? Coșuri și dinte strâmb, Doamne! Îmi aminteam cum se uitase la mine și apoi se întorsese și plecase. Nu eram suficient de bun pentru ea.

— Concentrează-te pe respirație. Dacă DJ-ul începe să vorbească, pur și simplu nu mai asculta și întoarce-te la concentrarea pe respirație.

Mintea începuse să-mi hoinărească aiurea și nici nu observasem. Am revenit la gândurile despre respirație, apoi am început să mă gândesc la timpul petrecut cu un coleg de clasă. Locuia în partea „bună“ a orașului. Tatăl lui avea o companie de construcții, trăiau într-o casă imensă și părinții lui conduceau automobile Cadillac asortate. Mă invitase la cină o dată anul trecut și, în timp ce mâncam, mama lui m-a întrebat unde locuiesc și ce lucrează tata. Îmi venea să mă târăsc sub masă și să dispar. Tata n-avea serviciu și fusese arestat de mai multe ori pentru că se îmbătase și tulburase liniștea publică. Nu era ceva ce îi puteam povesti și, probabil, nici ceva ce ea și-ar fi dorit să audă.

Iar am făcut-o! M-am gândit la altceva decât la respirație. Era dificil. Nu puteam s-o fac. Se pare că, după cinci respirații, începeam să mă gândesc la altceva. M-am hotărât să număr respirațiile, apoi mi-am dat seama că, numărându-le, mă gândeam la cum le număr. Era ceva imposibil. Există oare oameni capabili să facă asta? Oare Ruth chiar putea să facă acest truc? După câte respirații începea ea să se gândească la altceva? Oare s-o întreb? I-o fi luat mult lui Ruth să învețe sau doar eu nu eram în stare? Dar care o fi rostul? Și am continuat tot așa.

Mi-am dat silința să-mi încetinesc gândurile, dar, aparent, mintea mea nu putea să stea liniștită ca restul din mine. Oare Ruth și-ar da seama că mă prefac?

— Deschide ochii.

M-am uitat la Ruth. Eşuasem total la acest truc.
— E prea greu, am spus. Nu pot s-o fac.
— Poţi să faci orice, Jim.
— Asta nu.
— E nevoie de exerciţiu. Încearcă să-ţi opreşti gândurile o secundă. Apoi mai multe secunde. Apoi mai mult.
— Nu sunt prea bun la asta.
Ruth m-a privit şi n-a spus nimic câteva secunde.
— Oricine încearcă acest truc spune asta prima dată. Poţi fi bun la orice doreşti. Chiar şi la asta. Doar că încă nu ştii acest lucru.
Deodată am simţit durerea tuturor acelor dăţi când îmi dădusem seama că nu eram suficient de bun, sau că nu aparţineam unui loc, sau că nu-mi permiteam ceva. Şi pur şi simplu am simţit că mă înţepau ochii. Din când în când, în acea perioadă petrecută împreună cu Ruth, izvorau astfel de sentimente şi îmi doream să-mi plec capul şi să plâng.
— Când mintea se abate de la respiraţie, nu este bine sau rău. Ea face ce e învăţată. Tu doar observă. Asta e tot. Trebuie să-i arăţi cine deţine controlul. Tot ce vreau este să-ţi dai seama când gândeşti. Atunci o să-ţi dai seama şi de momentele când mintea ta nu-ţi hoinăreşte peste tot.
— Voi exersa.
— Perfect. Cel mai bun lucru pe care îl poţi face. Practică, practică şi apoi şi mai multă practică.
— Aşa a fost şi în cazul tău? am întrebat.
— Exact la fel, a răspuns.
Deja mă simţeam mai bine.
— Mai întâi îmi relaxez corpul?
— Mai întâi îţi relaxezi corpul, apoi mintea, prin îmblânzirea gândurilor. În cele din urmă, toate trucurile pe care ţi le arăt vor curge împreună şi îţi vei relaxa corpul şi îţi vei linişti mintea simultan, dar momentan, fă-le pe rând.

În ziua aceea am plecat acasă hotărât să devin expert în arta de a-mi reduce la tăcere DJ-ul enervant din cap. Tata încă lipsea când am ajuns şi mama era în camera ei, în pat. Am stat în linişte în camera mea, concentrându-mă la cum să-l reduc la tăcere pe DJ, inspirând şi expirând uşor, dar liniştea nu făcea decât să-mi amplifice vocile din cap.

Știam că tata e la vreun maraton de băut, dar că în orice moment putea să dea buzna pe ușă ori foarte beat, ori foarte mahmur. Scena aceasta din viața mea părea să se repete — rula din nou și din nou, mereu la fel. Avea să intre pe ușă, părinții mei aveau să se certe tare, el o va învinovăți pe ea pentru toate problemele din trecut și va face promisiuni de viitor pe care nu le va ține niciodată. Tot așa, la nesfârșit.
Dacă cineva din familie m-ar fi văzut stând pe un scaun cu ochii închiși probabil n-ar fi spus nimic despre acest lucru. Nimeni nu m-a întrebat ce făceam. Nimeni nu m-a întrebat la ce mă gândeam. Și cu siguranță nu m-a întrebat nimeni ce simțeam. Făceam tot ce-mi stătea în putință să pun în practică magia lui Ruth, dar cu fiecare zi care trecea și tata era plecat, nu puteam decât să mă întreb și să mă îngrijorez cu privire la ce se va întâmpla când va apărea în cele din urmă. Cum va începe cearta? Dacă mama ia iar o supradoză de pastile? Am încercat să mă opresc din gândit, dar era imposibil. Voi chema poliția sau ambulanța? Cu cine voi vorbi? Cum să explic de ce se ascunde fratele meu sub cuvertură când vor veni s-o ia pe mama? O să-l ia și pe tata? Am încercat să-mi concentrez mintea pe respirat, dar mintea mea nu putea decât să evoce un scenariu dezastruos după altul — fiecare începând cu tata intrând pe ușă. Era ca și cum știai că va lovi o tornadă, dar erai prea înțepenit de teamă, ca să te adăpostești. Câteodată aveam vise de acest fel. Coșmaruri de fapt. Visam că deschideam gura să strig după ajutor, dar nu reușeam să scot niciun sunet.
Ruth părea să știe că mă luptam cu ceva, pentru că, doar câteva zile mai târziu, a schimbat ordinea lucrurilor pentru mine.
— Să încercăm altă metodă de a opri toate gândurile din capul tău.
Ruth a adus o lumânare și a aprins-o cu un chibrit. A pus lumânarea pe birou și m-a pus să-mi mut scaunul cu fața la ea.
— Vreau să te concentrezi la lumânare. La lumina ei.
M-a pus să respir adânc și să privesc fix lumânarea aprinsă.
— Gândește-de doar la lumină. De fiecare dată când mintea hoinărește, concentreaz-o din nou la lumină.
Într-un fel, îmi era mai ușor să-mi liniștesc mintea cu ochii deschiși. Când închideam ochii și totul se întuneca, ieșeau la suprafață toate neliniștile mele. În întuneric nu mă distrăgea nimic și fiecare temere părea să vrea să iasă afară la joacă. Când o să fim din nou evacuați? De ce bea tata? Se va face bine vreodată mama? Când o să avem și noi bani?

De ce nu-mi puteam repara familia? Ce era în neregulă cu mine? Când priveam fix în flacăra lumânării, simțeam că mă puteam pierde în ea. Mă puteam concentra la albastrul de la baza flăcării, apoi la portocaliul din mijloc, care arăta ca o bomboană conică în trei culori pe care o mâncam de Halloween. Câteodată mă concentram la albul din vârful flăcării. Aproape simțeam că puteam pătrunde în interiorul ei. Era mult mai simplu să-l reduc la tăcere pe DJ privind fix la flacăra care pâlpâia atât de ușor, cu fiecare respirație a mea. Îmi aminteam, de asemenea, seara în care niște prieteni de-ai familiei ne-au invitat la cabana lor de la munte, cu câțiva ani în urmă. Era un șemineu acolo și-mi aminteam cum stăteam așezat în fața lui. O perioadă scurtă de timp, tata avusese serviciu. Nu se mai îmbătase de ceva vreme. Părinții mei erau civilizați și mama se simțea mai bine. Stăteam în fața focului și priveam la flăcări și o vreme m-am pierdut în ele. Mă încălzisem. Mă simțeam bine. Fericit.

Am petrecut atât de multe ore, în săptămânile alături de Ruth, privind lumânarea aceea. Până în ziua de azi, imaginea unei lumânări aprinse mă calmează. Nu aveam lumânare acasă în ziua aceea. Îmi amintesc că fusesem cu un prieten la biserica catolică cu câteva săptămâni înainte pentru că bunica lui era bolnavă și el pusese un bănuț într-o cutiuță din biserică și aprinsese o lumânare, apoi spusese o rugăciune. Era ceva foarte ciudat pentru mine. În drum spre casă, am făcut un ocol pe la biserică și am luat două lumânări și câteva cutii de chibrituri, lăsând cei cincisprezece cenți pe care îi aveam în buzunar. Și, în fiecare seară, mă luptam să privesc flacăra lumânării, încercând să măresc spațiul dintre gândurile mele.

Ca medic chirurg, i-am auzit deseori pe pacienții mei descriind cum durerile li se acutizează noaptea — nu pentru că durerile sunt mai intense noaptea, ci pentru că atunci nu mai există factori de distragere a atenției. Mintea se liniștește și durerea care a fost acolo toată ziua devine mai puternică. E același motiv din care, dacă deschizi ochii la două noaptea, orice anxietate privind viitorul sau orice regret privind trecutul se va derula de la sine în întunericul nopții. Ruth m-a învățat să-mi controlez mintea și, făcând acest lucru, m-a ajutat să-mi domolesc vina și rușinea iscată de întâmplări din trecut, precum și teama și anxietatea la gândul întâmplărilor viitoare, care erau anunțate de postul de radio din capul meu. Sau, poate și mai important, m-a învățat

să nu răspund emoțional la aceste gânduri, așa cum obișnuiam s-o fac. M-a învățat cât de lipsit de sens era să-ți dorești un trecut diferit și cât de zadarnic să ai neliniști legate de întâmplări viitoare înfricoșătoare, asupra cărora n-aveam niciun control.
În total, am petrecut trei săptămâni exersând trei metode diferite care să mă ajute să fiu conștient de gândurile mele și să-mi aducă liniștea minții. Concentrarea pe respirație, privitul fix la flacăra unei lumânări și ultima metodă, mantra.

— Știi ce este aceea o mantră, Jim?
Am clătinat din cap. Habar n-aveam.
— E ca un soi de cântec sau un sunet pe care îl faci și care te ajută să te concentrezi. Așa cum ai reușit să te concentrezi pe respirație sau pe lumânare, acesta e un alt truc ca să-ți păcălești mintea.
Am privit-o din nou și am observat că purta un lănțișor cu un fluier și un clopoțel. Oare despre asta vorbea? În acel moment s-a aplecat spre mine și clopoțelul a palpitat puțin. Aproape am început să râd. S-a uitat și ea în jos către el și a râs:
— Nu, nu la asta mă refer.
— Ce fel de sunet?
Aveam senzația că urma ceva ciudat.
— Păi, depinde. Oamenii spun uneori un cuvânt care este important pentru ei sau o expresie care are un anumit înțeles magic. Dar poate fi orice. Nu cuvântul contează; sunetul este important.
— Deci ce trebuie să spun? am întrebat.
— E la alegerea ta. Orice ar fi, ți-l vei spune întruna.
— Cu voce tare?
— Nu, în minte.
Asta cu siguranță o să fie ciudat. N-aveam nicio idee la ce cuvânt important trebuia să mă gândesc. Singurele cuvinte pe care mi le spusesem vreodată în minte erau înjurături și eram destul de sigur că nu la ele se referea Ruth.
— Deci, ce va fi?
Ruth aștepta răbdătoare să zic vreun cuvânt magic, iar eu n-aveam niciunul.
— Nu știu.

Știam că, în magie, cuvintele erau importante. Abracadabra. Sesam, deschide-te.
Cuvintele acestea păreau să fie suficient de bune ca să funcţioneze.
— Care este primul cuvânt sau sintagmă care îţi vine în minte? Orice e bun.
„Chris“, mi-am spus. Era fata din apartamentul de deasupra. Căutam în minte ceva ce consideram a fi un cuvânt potrivit. Nu mă puteam gândi la altceva. Din senin, mi-a apărut în minte imaginea unei clanțe. Clanță. Clanța Chris. Nici până în ziua de azi nu știu cum am ajuns la combinația aceea de cuvinte sau ce înțeles aveau pentru mine în momentul acela.
Ruth m-a privit.
— Ei, le ai?
— Da, am spus, dar m-am ruşinat imediat.
Alesesem cuvintele greșite. Vor suna stupid şi probabil nici nu vor funcţiona.
— Acum spune-ţi-le în minte lent şi prelungeşte fiecare cuvânt pe măsură ce-l spui.
Claannnțțaa… Chriisss, am spus în gând.
Am făcut acest lucru de câteva ori la rând.
— Acum vreau să ţi le cânţi. Din nou şi din nou, în următoarele 15 minute.
Ruth m-a privit şi sunt sigur că eu m-am uitat la ea ca la un om nebun.
— Concentrează-te pe sunetul fiecărui cuvânt. Nu te gândi la nimic altceva.
Ruth avea dreptate. Era greu să mă gândesc la altceva în timp ce-mi cântam mantra inventată. Şi, cu toate că pronunţam întruna cuvântul „Chris“ combinat cu cuvântul „clanță“, nu mă gândeam nici la ea, nici la vreo clanță. Nu conta dacă știa că exist, sau ce credea despre dintele meu, sau dacă observase că-mi ieşise un coş. Nu asta era ideea. Ideea era că nu mai auzeam DJ-ul. Se oprise din vorbit.

Mi-am practicat mantra acasă. Câteodată chiar ore întregi. Din raţiuni pe care abia acum le înțeleg, era extraordinar de liniştitor. Repetiție. Intenție. Calea cea mai sigură de a-ţi schimba creierul. Combinând tehnica de respirație pe care mi-o arătase Ruth fie cu privitul la o

flacără, fie cu incantația lentă a mantrei, lucrurile au început să se schimbe.
În cele din urmă, tata a venit acasă. De data aceasta era mahmur și plin de regrete. Mama a ieșit din cameră și astfel a început. Discuțiile obișnuite, dar acum era inclus și faptul că primiserăm o înștiințare de evacuare. Eu eram în camera mea de câteva ore, practicându-mi respirația și incantațiile. Dintr-un motiv pe care nu mi-l explic, am intrat în cameră și le-am spus că-i iubesc. Mi-am dat seama că-i priveam altfel. M-am întors în camera mea. Nu mă simțeam furios sau supărat. Am acceptat situația. Am observat că, după câteva minute, nu mai auzeam nimic nici în capul meu, nici în afara lui. Casa se liniștise. Am intrat din nou în sufragerie și mi-am zărit părinții stând în liniște.
— Totul o să fie bine, a spus tata.
— Și noi te iubim, a adăugat mama.
În clipa aceea nu știam dacă lucrurile vor fi în regulă sau nu. Știam că mă iubeau cât de bine puteau. Și foarte diferit de cum mă așteptam să mă iubească. Totuși, în momentul acela, părea să fie suficient.
Primul creier pe care l-am văzut plutea într-un borcan de sticlă plin cu formaldehidă. Era gri și ridat — aducea mai mult a nucă uriașă, sau a umflătură, sau a chiftea veche decât a supercomputer responsabil de întreaga activitate omenească. M-am uitat fix la carnea încreţită și m-am întrebat cum era posibil ca o asemenea masă amorfă și gelatinoasă de materie albă și gri să fie sursa gândirii, a limbajului și a memoriei. Aveam să învăț despre părțile din creier responsabile de vorbire și gust și toate funcțiile motorii, dar nu exista niciun profesor care să-mi arate vreodată — nu într-un manual sau în timpul unei operații — din ce parte a creierului puteam să tai ca să văd curgând iubirea. Nu era nicio secțiune transversală care să demonstreze motivația unei mame de a-și hrăni și a-și proteja copilul. Nu era nicio bucățică pe care s-o analizez la biopsie și să conțină forța misterioasă care-l determină pe un tată să aibă două locuri de muncă, astfel încât copiii lui să trăiască mai bine decât el când era mic. Nu exista un centru tangibil pe care să pun vârful acului și să afirm că acolo e locul care determină o persoană să sară în ajutorul alteia sau care îi face pe străini să se apropie în momente de criză.
Ce parte a creierului a impulsionat-o pe Ruth să vrea să-mi ofere timpul, atenția și dragostea ei?

N-am zărit nimic din toate acestea într-un creier plutind în formaldehidă și nu le-am zărit nici la microscop în timp ce operam un creier. Am petrecut multe nopți târzii la Facultatea de medicină folosindu-mi creierul ca să mă gândesc la creier și apoi folosindu-mi mintea ca să reflectez la ironia situației. Cum separăm și diferențiem mai precis mintea de creier? Pot să operez un creier, dar nu și mintea; însă, operând un creier, poți altera iremediabil o minte. Este o dilemă a cauzalității — o problemă cu referință circulară ca veșnica întrebare: Ce a fost primul, oul sau găina? Într-o zi, i-am adresat lui Ruth chiar această întrebare.

— Jim, a spus, dacă ești înfometat, nu prea contează care a fost primul, nu-i așa?

Au fost dăți când eram foarte înfometat și aș fi mâncat cu plăcere fie un ou, fie o găină.

Mereu știa cum să dărâme convingeri și să le ofere o altă perspectivă. Și zi de zi mă învăța cum să obțin o nouă perspectivă asupra propriilor sentimente și gânduri. Iar acest gândit la gândire — această abilitate a creierului de a se observa — e unul din marile lui mistere.

Cu numai două săptămâni rămase de petrecut din vara noastră împreună și tocmai când îmi cufundasem mintea în ideea că-mi pot observa gândurile, deci că sunt separat de gândurile mele, Ruth a scos la iveală din traistă un truc nou.

— Jim, a spus, ai văzut trucul în care magicianul taie o femeie în două?

Am încuviințat:

— Desigur.

— Ei, o să facem un truc de genul acela, dar cu inima ta. O s-o împărțim în două.

N-aveam nici cea mai mică idee la ce se referea, dar până atunci mă obișnuisem ca Ruth să declanșeze tot felul de lucruri noi în mine și tot ce puteam face era să mă așez bine, să-mi pun centura și să mă bucur de călătorie.

Trucul nr. 2 al lui Ruth

Îmblânzirea minții

1. Odată ce corpul este relaxat (Trucul lui Ruth nr. 1), este timpul să îmblânzim mintea.
2. Începe din nou prin a te concentra pe respirație. Este normal să apară gânduri și să vrei să iei parte la ele. De fiecare dată când se întâmplă acest lucru, revino cu concentrarea pe respirație. Unii consideră că, dacă se gândesc la nările lor și la aerul care intră și iese, își regăsesc concentrarea.
3. Alte tehnici care ajută când se pierde atenția sunt folosirea unei mantre, a unui cuvânt sau a unei sintagme care se repetă ori concentrarea asupra flăcării unei lumânări sau asupra altui obiect. Toate ajută la stoparea alimentării cu atenție a gândurilor care ne distrag. În unele practici, profesorul îi dă elevului mantra pe care acesta din urmă n-o spune nimănui, însă orice cuvânt dorești poate fi ales ca mantră. Sau te poți concentra pe o flacără sau pe alt obiect. Găsește varianta care ți se potrivește. Oamenii sunt diferiți.
4. O să fie nevoie de ceva timp și efort. Nu te descuraja. Poate să dureze câteva săptămâni sau mai mult până să observi efectele profunde ale unei minți tăcute. Nu vei mai avea aceeași dorință de a te implica emoțional în gânduri care sunt deseori negative sau îți distrag atenția. Liniștea resimțită din simpla relaxare va crește pentru că, atunci când nu ești distras de dialogul intern, răspunsul emoțional asociat nu mai apare. Acest răspuns este cel care are efect asupra restului corpului tău.
5. Practică acest exercițiu timp de 20-30 de minute pe zi.

Recompensa îmblânzirii minții este claritatea gândului.

* Poți vizita intothemagicshop.com pentru a asculta o variantă audio a acestui exercițiu.

Capitolul 4

Dureri în creștere

Am plecat mai devreme decât de obicei spre atelierul de magie, pentru că se anunţase una din cele mai călduroase zile de august înregistrate vreodată în Lancaster — peste 40^0 C. Cerul era plin de nori rarefiaţi care aduceau mai mult a negru decât a alb. Nu era însorit, dar nici înnorat şi oriunde priveai totul părea fie maro, fie gri. Simţeam căldura ieşind din pământ prin pedalele bicicletei atât de fierbinte încât aveam senzaţia că o să-mi pârlească părul de pe picioare. A trebuit să alternez mâinile pe mânere, astfel încât să nu mă frig la amândouă deodată. Am încercat să merg fără mâini o bucată de drum pe Avenue K şi chiar prinsesem viteză şi un ritm bun când am auzit un strigăt de pe câmpul de lângă biserica episcopală.

L-am recunoscut pe puştiul mai mare, cel care împărţea pumni. Era cu două clase mai mare decât mine şi atât eu, cât şi fratele meu am fost împinşi sau loviţi de câteva ori şi chiar scuipaţi de el şi de prietenul lui. Erau doi băieţi care, în timpul anului şcolar, după-amiaza între trei şi cinci, făceau legea în Lancaster. În mod evident acţionau în program prelungit, de vară, pentru că nu era încă nici 10 dimineaţa şi unul dintre ei îi dădea pumni unui alt copil, iar celălalt striga şi râdea. Nu puteam să văd cine era jos pentru că puştiul era ghemuit şi îşi ferea capul. Braţele i-l acopereau, în încercarea de a-l proteja. O clipă am crezut că putea să fie fratele meu, apoi mi-am amintit că de fapt era acasă când plecasem.
Nu ştiu exact ce m-a împins să mă dau jos de pe bicicletă şi să încep să urlu la băieţi. Eram obişnuit să-mi apăr fratele, obicei pe care aveam să-l păstrez şi la maturitate, dar nu căutam scandal, mai ales cu băieţii aceştia. Nu m-au auzit la început şi, pe măsură ce mă apropiam, parcă simţeam fiecare pumn şi fiecare lovitură pe care i-o dădeau băiatului de jos şi inima a început să-mi bată cu putere în piept. Am inspirat adânc şi am strigat la ei să înceteze.
— Opreşte-te!

Tipul mai mare era călare pe puști și, când m-a auzit, s-a ridicat în picioare. A afișat un rânjet zeflemitor și l-a mai lovit pe puștiul de jos încă o dată în stomac. M-a făcut să tresar, de parcă eu însumi fusesem lovit în stomac.
— Cine mă obligă?
Și-au îndreptat atenția către mine și puștiul de jos s-a rostogolit pe spate, apoi s-a ridicat încet.
Era un băiat pe care-l știam într-un fel de la școală. Nu-mi aminteam cum îl chema, dar știam că familia lui se mutase aici anul trecut. Tatăl lui era plecat la baza aeriană. Fața puștiului era murdară de sânge și ochelarii îi zăceau în praf, alături. Trebuie să fi fost cam jumătate din noi trei la un loc. Eu eram înalt cât băieții mai mari, dar ei mă depășeau în greutate cu cel puțin 13 kilograme. Am privit cum s-a pus pe picioare și s-a îndreptat clătinându-se spre biserică. Nu-l învinovățeam că voia să plece naibii de acolo.
— Îi iei tu locu'?
Cei doi băieți au făcut câțiva pași spre mine și am simțit cum mi se usca gura și urechile începeau să-mi țiuie. Am încercat să inspir adânc de mai multe ori, așa cum mă învățase Ruth, dar cumva nu reușeam să-mi umplu plămânii cu aer.
Nu părea să se termine cu bine.
— Și? Te crezi erou? Vreun fel de erou ciudat?
N-am spus nimic. Am încercat să-mi relaxez picioarele și mâinile cum învățasem în atelierul de magie. M-am legănat de pe călcâie pe vârfuri și mi-am golit mintea. Dacă trebuia să mă bat, aveam s-o fac. Nu intenționam să fug.
— O să-ți trag o mamă de bătaie și apoi o să-ți luăm bicicleta.
Tot n-am spus nimic. L-am simțit pe prieten mutându-se ușor în spatele meu, dar mă uitam fix la tipul căruia îi plăcea să dea pumni. El era clar șeful. Și-a apropiat fața așa de aproape de a mea încât îi zăream mizeria albă din colțul gurii. Cu fiecare secundă ce trecea, se făcea tot mai cald, iar fața îi era transpirată și pătată de murdărie.
— Numai dacă nu vrei să-mi pupi picioarele.
M-am gândit la Ruth și la Neil din atelierul de magie. Mă așteptau să ajung exact cam pe la ora asta. Oare Ruth o să creadă că am sărit o zi și că nu voi apărea? Oare o să mă găsească cineva aici sângerând? Celălalt puști s-o fi dus după ajutoare? Oare băiatul ăsta s-a trezit dimineață, și-

a mâncat laptele cu cereale și a ieșit pur și simplu fugind din casă gata să bată pe cineva, fără ca măcar să se șteargă la gură? Toate aceste gânduri au început să-mi alerge prin minte, dar eu m-am uitat fix la mizeria uscată din colțul gurii lui și mi-am imaginat că este flacăra unei lumânări.
— Pupă-mi picioarele.
Am ridicat privirea spre ochii lui și am vorbit pentru prima oară de când îi spusesem să se oprească din a-l lovi pe celălalt puști.
— Nu.
S-a aplecat și m-a prins de tricou.
— Pupă-mi picioarele, m-a amenințat.
Gura lui s-a întins într-un zâmbet, ca a cuiva care e conștient că are putere asupra altuia. Fața i s-a apropiat de a mea și îi puteam simți respirația. Am închis ochii doar o clipă și în acea clipă ceva a fost diferit. Am deschis ochii și am privit direct într-ai lui. M-am uitat adânc în ochii lui, ca atunci când încerci să înțelegi cu adevărat ceva sau pe cineva.
— Poți să-mi faci ce vrei tu, dar nu-ți pup picioarele.
A râs și s-a uitat la prietenul său. L-am văzut ridicându-și sprâncenele și apoi privind din nou către mine. M-am uitat fix la el, fără să clipesc. Și-a ridicat pumnul până la ureche. Nu m-am ferit. Mi-am ținut privirea țintuită în ochii lui și în acel moment nu-mi mai păsa că era mai mare decât mine sau că pe pumnul său era sângele altui puști. N-aveam de gând să cedez. N-aveam de gând să-i dau puterea de a-mi inspira teamă. Și n-aveam de gând să-i pup picioarele, nici lui, nici nimănui. Niciodată.
Și, o secundă, privirile noastre s-au încleștat și l-am văzut, iar el știa că l-am văzut.
I-am văzut propria durere și frică. O durere și o frică pe care încerca să le ascundă prin intimidare.
Privirea lui insistentă s-a desprins de a mea, s-a îndreptat spre prieten și din nou spre mine.
— Ce pierdere de vreme!
Mi-a dat drumul la tricou și m-a împins, astfel încât să mă împiedic puțin, însă n-am căzut.
Un moment scurt, și-a ferit privirea și s-a întors cu spatele.
— E prea cald. Hai să ne cărăm.
Am simțit că băiatul celălalt mă împingea puțin din spate, dar era mai mult de fațadă decât de altceva. Mi-am dat seama că nu știa exact ce se

petrecuse. Au început să se îndepărteze amândoi şi am văzut că celălalt băiat îi vorbea agresorului. Ştiam că-l întreabă de ce nu mă bătuse. Bătăuşul l-a împins şi i-a spus:
— Taci din gură!
Niciunul n-a privit înapoi.
Am mai inspirat adânc de câteva ori şi m-am uitat cum se îndepărtau, înainte să mă întorc la bicicleta mea. Nu eram sigur ce se întâmplase sau de ce făcusem ce făcusem, dar mă simţeam bine. Deodată mi-am dat seama că întârziasem şi că Ruth mă aştepta. Speram să nu creadă că am ignorat-o intenţionat. M-am urcat pe bicicletă şi am pedalat cât am putut de repede până la atelierul de magie.

Am dat buzna pe uşă aproape fără să respir, dar gata să le povestesc lui Ruth şi lui Neil ce păţisem în drum spre magazin. M-am apărat şi am ocrotit un puşti care nu se putea apăra singur. Probabil prima oară în viaţa mea m-am simţit ca un erou. Ruth trebuia să mă ierte că întârziasem, odată ce afla ce se întâmplase.
— Ruth, am strigat.
Era ciudat; nici ea, nici Neil nu erau la tejghea.
— Ruth! Neil! Am ajuns.
Nimic.
M-am îndreptat către birou şi atunci am auzit vocile. Ruth şi Neil se certau. Nu-i auzisem niciodată certându-se.
— E doar un copil.
— O să-şi amintească tot restul vieţii sale de această întâmplare. Trebuie să repari situaţia.
— E prea târziu. Răul a fost făcut. O să-i explic totul când va fi mare.
— Răul poate şi trebuie să fie reparat, spuse Ruth nervoasă.
N-o auzisem niciodată astfel şi m-a îngrijorat. Făcusem ceva greşit? Erau supăraţi că întârziasem? Niciunul din aceste motive nu avea sens. Ce rău îmi făcuse Neil? Ce urma să-mi explice după ce mai cresc?
— Neil, toată lumea face greşeli. Eu sigur mi-am făcut partea de greşeli în privinţa ta. Dar ascultă-mă, nu e prea târziu să repari situaţia. O să regreţi dacă n-o faci. Ai încredere în mine.
S-a făcut linişte. Nu voiam să iasă şi să mă surprindă trăgând cu urechea, aşa că m-am întors la intrarea în magazin, am deschis din nou

uşa şi i-am strigat pe nume. Poate nu ştiau că-i auzisem.
— Bună ziua, am strigat. Ruth, am ajuns!
Ruth a ieşit din birou. Avea ochii roşii, ca ai mamei uneori, aşa că mi-am dat seama că plânsese.
— Jim, a spus, ai întârziat.
— Îmi pare rău. Am avut o problemă pe drumul încoace.
Ruth m-a analizat din cap în picioare.
— Acela de pe tricoul tău este sânge?
— Da, am răspuns, dar nu-i al meu. Nu vă îngrijoraţi.
Ruth a râs.
— Asta mă face să mă îngrijorez chiar mai mult. Hai în spate.
Am trecut pe lângă Neil, care a mormăit un salut, dar nu s-a uitat la mine. Nu ştiam ce făcusem sau ce făcuse el, dar trebuia să fi fost de rău. Părea să mă urască acum.
Ruth m-a rugat să mă aşez şi m-a ghidat în exerciţiul de relaxare, apoi mi-a spus să-mi intonez mantra în minte. Am început, dar nu puteam să mă opresc din repetarea conversaţiei lor în capul meu. Ce greşeală făcuse Neil cu mine? Ce era aşa de grav încât Ruth să plângă? Nu mai suportam şi cu siguranţă nu-mi puteam îmblânzi gândurile chiar acum.
— Ce s-a întâmplat? Ce-am făcut? De ce este Neil supărat pe mine? mi-au scăpat cele trei întrebări, cu ochii încă închişi, dar apoi i-am deschis şi am văzut-o pe Ruth uitându-se la mine nedumerită.
— De ce ai crede că ai făcut ceva? a întrebat.
— V-am auzit discutând despre mine. V-am auzit prin uşă. Neil mă urăşte.
Ruth a continuat să mă fixeze cu privirea şi a încuviinţat.
— Ai auzit toate acestea?
— Da, am spus pe un ton jalnic.
Ştiam eu că Ruth şi Neil erau prea buni ca să fie adevăraţi şi eram destul de sigur că asta era ultima mea zi la magazin.
— Serios? Şi ce a spus Neil despre tine?
— A spus…
M-am gândit la ce a spus, dar nu-mi putea aminti exact cuvintele.
— Da? a continuat Ruth.
— Era ceva despre… ceva despre răul făcut.
— Şi ţi-ai auzit numele?
— Nu, nu chiar, am spus.

Nu mi-i aminteam rostindu-mi numele, dar știam că vorbeau despre mine. Mă simțeam și mai jalnic. Oare Ruth voia să mă mintă și să-mi spună că nu se certau din cauza mea?
— Jim, a spus Ruth blând, nu vorbeam despre tine. Vorbeam despre nepotul meu.
— Nepotul dumneavoastră?
— Da, Neil are un fiu, și situația e complicată și tristă, iar mie mi-e dor de el.
— Câți ani are?
— E aproape de-o vârstă cu tine.
— Și unde e?
— Acum este cu mama lui. Dar nu asta e important. Important e de ce-ai crezut că ne certam din cauza ta și de ce-ai crede că Neil te urăște.
Nu prea știam ce să spun. Am presupus că vorbeau despre mine.
— Jim, toată lumea are probleme care provoacă suferință în viață. Situația cu fiul și cu nepotul meu îmi frânge inima. E ca o rană. Dacă m-aș tăia la genunchi ce-ar fi de făcut? Pot să mă îngrijesc — să curăț rana, s-o bandajez și să mă asigur că se vindecă așa cum trebuie — sau pot s-o ignor și să mă prefac că nu-i acolo, să mă prefac că nu mă doare sau nu mă înțeapă și să-mi trag doar pantalonul pe deasupra și să sper c-o să dispară. Oare acesta e cel mai bun mod de a o vindeca?
— Nu.
Din nou, nu știam exact la ce se referea.
— La fel se întâmplă cu rănile din inimile noastre. Trebuie să le îngrijm pentru a le vindeca. Altfel, rana va continua să doară. Câteodată, chiar o perioadă lungă de timp. Toți o să fim răniți. Pur și simplu așa stau lucrurile. Dar uite o șmecherie legată de lucrurile care ne rănesc și ne provoacă suferință — ele servesc și unui scop extraordinar. Când inimile ne sunt rănite, atunci se deschid. Creștem prin suferință. Creștem prin situații dificile. De aceea trebuie să te ocupi de fiecare situație grea din viața ta. Mi-e milă de oamenii care n-au probleme. Care nu trebuie să treacă prin nimic greu. Ei pierd darul. Pierd magia.
Am încuviințat spusele lui Ruth. Am petrecut atât de mult timp din viață comparându-mă cu prietenii mei care păreau să aibă totul. Nu erau obligați să stea la coadă la alimentară și să simtă ca mine durere când casierul mă privea în timp ce mama îi înmâna tichetele de masă. Sau să stea la rând la ajutoarele sociale ca o persoană să le dea lapte praf, unt

și o bucată albă de brânză fadă. Ei n-aveau părinți care se certau, care se îmbătau sau luau o supradoză de pastile. Nu se culcau seara cu sentimentul că tot ce se întâmpla rău era cumva din vina lor. Aveau mașini, și bani, și haine, și prietene, și case frumoase în care locuiau. Lui Ruth îi era milă de ei?

— Jim, următorul truc pe care ți-l voi arăta este să-ți deschizi inima. Unii oameni întâmpină dificultăți la acest capitol. Pentru tine, va fi mai ușor.

— De ce? am întrebat.

— Pentru că viața a început deja să-ți deschidă inima. Îți pasă, Jim. Îți pasă de familia ta. De fratele tău, de mama ta și chiar de tatăl tău. Ți-a păsat când ai crezut că Neil era supărat pe tine. Îți pasă suficient cât să vii aici zilnic. N-am nicio îndoială că ești capabil să-ți pese și de alții — asta face parte din a-ți deschide inima.

M-am gândit la băiatul care fusese bătut în dimineața aceea. Nu-l cunoșteam prea bine, dar mi-a păsat. Mi-a păsat suficient cât să opresc bicicleta. Știam că-mi păsa pentru că puteam fi (și am fost) băiatul acela. Îmi păsa pentru că simțisem suferință și umilință de un milion de ori înainte și durea. Durea foarte tare.

— Cealaltă parte din deschiderea inimii, și aici va trebui să practici mult, este să-ți pese de tine.

Îmi păsa de mine. Asta o să fie simplu.

— Este motivul pentru care ai presupus că discuția noastră era despre tine, Jim. Ai făcut un salt imens de la ce ai auzit la Neil care te urăște.

— Doar am înțeles greșit, am spus.

— Da, a râs Ruth. Toți înțelegem greșit. Fiecare. Pe noi înșine. Situațiile. E o lecție bună — nu totul se învârte în jurul nostru. Cred că trebuie să învăț din nou această lecție dacă e vorba despre nepotul meu.

Am dat din cap.

— Fiecare alege ce este acceptabil în viața lui. Când suntem copii, n-avem prea multe alegeri. Ajungem în familii și în situații care sunt realmente în afara controlului nostru. Dar, pe măsură ce îmbătrânim, alegem. Conștient sau inconștient, decidem cum permitem să fim tratați. Ce vei accepta? Ce nu vei accepta? Va trebui să alegi și va trebui să te aperi. Nimeni altcineva n-o poate face pentru tine.

* * *

N-am mai apucat să-i povestesc vreodată lui Ruth despre prima bătaie la care fusesem martor în dimineața aceea și nici nu i-am mai auzit pe ea și Neil certându-se. În fiecare zi din săptămâna următoare m-a învățat cum să-mi deschid inima. Mi-a explicat că, de cele mai multe ori, conversația care se desfășoară în capul nostru este hipercritică și negativă. E o conversație care ne face deseori să reacționăm într-o manieră care nu este în interesul nostru. Și care ne cauzează retrăirea evenimentelor la nesfârșit ori ne face să ne dorim lucruri care ar putea fi sau care ar trebui să fie. Atât de intens, încât în majoritatea timpului nu suntem realmente prezenți. Am început în dimineața aceea cu Ruth prin a-mi spune lucruri drăguțe. Ce ciudat! Din nou și din nou am repetat: Sunt bun, nu este vina mea, sunt un om bun. Parcă eram alt DJ la postul de radio, dar tot ce spuneam era drăguț și reconfortant. De fiecare dată când mă surprindeam ascultându-l pe celălalt DJ, mă opream și începeam mantra bunăvoinței față de mine.

„Merit. Sunt iubit. Sunt în grija cuiva. Am grijă de alții. Aleg numai binele pentru mine. Aleg numai binele pentru ceilalți. Mă iubesc. Îi iubesc pe ceilalți. Îmi deschid inima. Inima mea este deschisă."

Ruth mi-a cerut să fac o listă cu aceste zece afirmații și să le repet în fiecare dimineață, în fiecare noapte și oricând dacă-mi veneau în minte, dar mai ales după ce îmi făceam exercițiile de relaxare și de îmblânzire a gândurilor. Erau cam trase de păr, dar am fost de acord să le repet și eram mulțumit că nu-mi ceruse să le spun cu voce tare. În continuare, mi-a zis că dorea să trimit gânduri de iubire la mine, la familia mea, la prietenii mei și chiar la oameni pe care nu-i plăceam sau care nu meritau. A văzut că păream confuz la ideea de a trimite gânduri de iubire la cei care nu-mi plăceau sau nu meritau. M-a privit cu o bunătate profundă și a spus:

— Jim, deseori cei care-i rănesc pe alții sunt cei care suferă cel mai mult.

Dar era greu. Era greu să mă gândesc la bătăușul care mă lovise și să-mi imaginez cumva că e în regulă. Nu era în regulă și încă îl uram, pe el și pe toți cei care fuseseră răi cu mine și mă răniseră. Dar am continuat să încerc. Din nou și din nou. Și după o vreme am descoperit că, dacă mă

gândeam că erau răniți, sau bătuți, sau că plângeau de durere și apoi se simțeau ca mine când pățisem toate acestea, era mai ușor. La fel și când am început să înțeleg că, atunci când eram supărat pe cineva, era de obicei din cauză că sufeream. Eram supărat pe mine. Nu realizasem asta până atunci. Cuvintele ei îmi răsunau în minte: „Cei care-i rănesc pe alții sunt cei care suferă cel mai mult". Avea dreptate. Și asta era ideea. Dacă reușești să-ți vindeci propriile răni, nu mai suferi și nu-i mai faci pe alții să sufere. Uau! Oare stând cu Ruth mă vindecam într-un fel?
Cu o săptămână înainte, Ruth îmi spusese că ultimul lucru pe care o să mi-l predea o să fie puterea de a obține tot ce-mi doresc. Eram pregătit să ajung acolo. Mă plictisisem puțin să vorbim despre inimă. Prea mult timp petrecut gândindu-mă la ea m-a făcut să sufăr. Scosesem la iveală foarte multe amintiri dureroase; petrecusem mult timp ca să le îngrop adânc undeva, astfel încât să nu mai sufăr atât de tare. Dar descopeream că, deși mă durea când ieșeau la suprafață, de fiecare dată era mai ușor și sufeream mai puțin. Și, în cele din urmă, când retrăiam situația în minte, reacția emoțională nu mai era aceeași. Puteam să suport amintirea fără să mă pierd în durere și suferință. Puteam s-o retrăiesc fără să mă învinovățesc sau să cred că fusesem eu cauza. Puteam pur și simplu „să fiu" cu ea. Descopeream că, în timp ce DJ-ul era încă acolo, ori nu-i mai acordam atenție, ori volumul îi scăzuse semnificativ.
Ruth îmi deschidea larg inima și, deși uneori mă durea, mă simțeam și bine.

Un lucru pe care îl au în comun oamenii este primul sunet pe care-l aud. Este bătaia inimii mamei. Ritmul acela regulat este prima legătură pe care fiecare dintre noi o înțelege, nu în mintea, ci în inima noastră. În inimă găsim liniște și siguranță în momentele cele mai întunecate. E ceea ce ne aduce împreună și ceea ce se rupe când suntem despărțiți. Inima are propria-i magie, iubirea.
Când Richard Davidson, de la Universitatea din Wisconsin, a început să studieze compasiunea, a făcut-o alături de călugării tibetani care meditau perioade lungi. Călugărilor li se spunea că erau obligați să poarte pe cap o căciuliță, în care erau încorporați nenumărați electrozi encefalografici destinați să le măsoare compasiunea. Când călugării au

auzit aceasta, au început toți să râdă. Cercetătorii au crezut că râdeau deoarece căciulița era nostimă cu electrozii aceia conectați la o rețea de fire lungi, astfel încât arăta ca o tentativă de perucă. Râsetele călugărilor nu se datorau însă căciuliței, așa cum crezuseră oamenii de știință. Cercetătorii înțeleseseră greșit. Un călugăr a explicat în cele din urmă ce li se părea lor atât de amuzant:

— Toată lumea știe, a spus. Compasiunea nu izvorăște din creier, ci din inimă.

Cercetările arată că inima este un organ al inteligenței influențat profund de creier, dar având propria-i influență asupra lui, a emoțiilor, a raționamentului și a alegerilor pe care le facem. În loc să aștepte pasivă instrucțiuni de la creier, inima nu doar gândește pentru ea, ci trimite semnale spre restul corpului. Partea nervului vag central care vine din trunchiul cerebral și produce excitația nervoasă în inimă și în alte organe, este componentă a sistemului nervos autonom (SNA).

Tiparul bătăilor inimii, cunoscut ca variabilitatea frecvenței cardiace (VFC), este o reflecție a stării noastre interioare emoționale și este influențat de SNA. În momente de stres sau frică, tonusul nervului vag scade și predomină acțiunea părții din SNA care e numită sistemul nervos simpatic (SNS).

Sistemul nervos simpatic este asociat cu o parte foarte primitivă a sistemului nostru nervos, creat pentru a răspunde la amenințare și frică prin creșterea tensiunii și a pulsului precum și prin scăderea variabilității frecvenței cardiace. În situații opuse, când persoana este calmă, deschisă și relaxată, tonusul nervului vag este crescut și predomină acțiunea sistemului nervos parasimpatic (SNPS). Acesta stimulează reacția de odihnă și digestie, în timp ce SNS stimulează reacția tip luptă sau fugi. Prin măsurarea VFC, cercetătorii sunt capabili să analizeze modul în care inima și sistemul nervos răspund la stres și emoții. Sentimentele de iubire sau de compasiune sunt asociate cu un VFC crescut, iar când simțim nesiguranță, furie sau frustrare, VFC scade, devenind mai liniștită și regulată. Mulți oameni le încurcă, pentru că pare mai logic ca, atunci când cresc stresul și pulsul, VFC să devină haotică, neregulată și foarte variabilă. Și invers, VFC să fie cel mai stabilă când suntem cei mai calmi și relaxați. Această VFC este însă exact opusul a ceea ce ne așteptăm.

În mod curios, una din cele mai frecvente cauze de moarte subită cardiacă este lipsa VFC, rezultat al expunerii cronice la amenințare și al scăderii tonusului nervului vag. Stresul, anxietatea, teama cronică, gândirea negativă pot face sângele să pompeze în inimă cu o forță mare. Este corespondentul corpului la strigătul „Foc!“ într-o sală de teatru plină de oameni. Neîncetat. Până la urmă, cineva este călcat în picioare.
Ruth mă ajuta să-mi formez noi conexiuni neuronale în creier. Era prima mea experiență de neuroplasticitate, cu mult înainte ca termenul să fie folosit în mod obișnuit. De fapt, deși psihologul american William James prezentase pentru prima oară această teorie cu 120 de ani în urmă, abia în ultima parte a secolului XX a devenit cunoscut faptul că neuroplasticitatea era ceva posibil. Ruth nu mă învăța doar să-mi schimb creierul prin crearea unor noi circuite neuronale, ci mă antrena să-mi regularizez tonusul nervului vag și, prin aceasta, să-mi controlez starea emoțională, pulsul și tensiunea arterială. Doar intuind ce mă învăța și neștiind nimic din fiziologia din spatele magiei, eram mai concentrat și mai atent, mai calm, ceea ce îmi întărea sistemul imunitar, îmi reducea stresul și chiar îmi scădea tensiunea arterială. Într-o zi, mama m-a întrebat dacă luam droguri. În momentul acela, nu luasem niciodată. Eram îngrozit de alcool și droguri. Până atunci, mama încercase să se sinucidă cu droguri de mai multe ori. Mi-a spus că păream mai calm și mai fericit. Și că nu mai păream a fi la capătul nervilor tot timpul. Ruth îmi îmbunătățea abilitatea de a-mi regla emoțiile, mărindu-mi empatia, corectitudinea socială și făcându-mă mai optimist. A schimbat modul în care mă percepeam și în care percepeam lumea.
Și asta a schimbat absolut totul.

Cei mai buni și cei mai iscusiți magicieni știu să controleze atenția publicului, să-i manipuleze amintirile și să-i influențeze alegerile fără ca el să bănuiască că acest lucru are loc. Învățându-mă să-mi relaxez corpul și să-mi îmblânzesc gândurile, Ruth mă ghida în deprinderea de a a-mi controla atenția. Mă învăța să execut cel mai mare truc de magie din toate timpurile, o iluzie mai mare decât orice ar fi putut inventa Houdini și în fața unui public cu adevărat sceptic, cunoscut pentru întreruperile după bunul-plac, propria-mi minte.

Învățând să-mi observ gândurile, descopeream cum să mă separ de ele. Cel puțin asta mi-a spus Ruth. Pe atunci, nu eram sigur că înțelegeam mare lucru. Cu tot cu Ruth și trucurile ei, nu-mi dădeam seama dacă viața mea se schimbase în vreun fel. Locuiam tot într-un apartament mic în acea parte a orașului unde nimeni nu se oferea să trăiască de bunăvoie. Eram tot sărac. Aveam puțini prieteni și viața socială îmi lipsea cu desăvârșire. Și, cu toate că știam că părinții mă iubeau, viața mea rămânea disfuncțională și haotică. La acea vreme, părea că dacă te-ai născut bogat, ai reușit în viață. Dacă te-ai născut sărac, erai ca fraierul care urca pe scenă și era hipnotizat să creadă că se transformase în pasăre. Indiferent cât va da din aripi, oamenii vor continua să râdă și el nu va zbura niciodată. Am încercat să-mi deschid inima. Mi-am dat silința să recit afirmațiile. Dar, în mintea mea, eram tot băiatul sărac, care locuia într-un apartament minuscul, care era deseori lipsit de hrană și de iubire.

Aveam o poveste despre cine eram și ce-mi rezerva viitorul. Nu eram pregătit să-mi văd rănile ca pe niște daruri. Dar eram pregătit pentru ultimul truc al lui Ruth. Mă pregătea zilnic de cinci săptămâni și mai aveam la dispoziție numai o săptămână până să se întoarcă înapoi în Ohio.

— Jim, a început Ruth, știu, multe din ce ți-am spus nu te-au convins că au schimbat ceva. Vreau să știi că au schimbat. Mult mai profund decât poți să înțelegi acum.

Am încuviințat și am încercat s-o întrerup, să-i spun că multe s-au schimbat, dar nu m-a lăsat să vorbesc.

— Nu mai avem mult timp de petrecut împreună, Jim. În răgazul rămas, te voi învăța cel mai mare truc pe care-l cunosc. Dar trebuie să asculți absolut tot ce îți spun. Totul. Acest lucru este important pentru că, spre deosebire de celelalte cu care am petrecut atât de mult timp, acesta are puterea de a-ți oferi tot ce crezi că-ți dorești. Din păcate, pentru că are această putere de a-ți da orice crezi că-ți dorești, poate fi periculos. Trebuie să înțelegi că ce crezi tu că vrei nu este întotdeauna ce e bine pentru tine și pentru ceilalți. Ai nevoie să-ți deschizi inima și să descoperi ce-ți dorești înainte să folosești această magie; altfel, dacă nu știi ce vrei și primești doar ce crezi că vrei, o să ajungi să primești ce nu vrei.

Cum? Puteți spune încă o dată?

În momentul acela, n-aveam nici cea mai mică idee la ce se referea de fapt. Auzisem doar: „O să-ți ofere tot ce îți dorești“.
În sfârșit eram gata. Știam că acesta va fi trucul magic care-mi va schimba viața, cum îmi promisese Ruth. Am încercat s-o conving să mă învețe trucul mai devreme. Îi tot spuneam că inima mi-era deschisă și să-i dăm drumul, să ne apucăm pe loc, dar ea mă privea și dădea mereu din cap.
— Jim, m-a avertizat, nu poți să sari peste deschiderea inimii. Este cea mai importantă parte. Ai încredere în mine. Promite-mi că o să faci mereu asta, înainte de acest ultim lucru pe care o să ți-l arăt. Știu că te gândești la ce-ți arăt ca la niște trucuri. Și poate într-un anumit fel chiar sunt trucuri magice. Dar te rog și să-ți amintești că aceste trucuri au putere. Dacă nu iei în serios ce-ți spun, vei avea de plătit un preț imens. Învață asta de la mine acum ca să nu fii nevoit să o înveți pe pielea ta mai târziu.
— Promit.
I-aș fi promis orice lui Ruth numai să învăț ultimul ei truc. Inimă deschisă sau nu, prea puțin conta. Știam deja exact ce îmi doream.
Exact.
Acum îmi doresc să fi ascultat mai atent. Îmi doresc să fi învățat la 12 ani să mă las ghidat de o inimă deschisă larg — către ceilalți și către lume. Oare ce suferințe aș fi putut preveni? Cât de diferite ar fi fost lecțiile din viața mea? Ce relații ar fi mers, în loc să se destrame în ultima clipă? Aș fi fost un soț mai bun? Un tată mai bun? Un doctor mai bun? Aș mai fi trecut atât de grăbit prin prima jumătate a vieții mele cerând ce mi se cuvine? Ce-aș fi ales diferit? E greu de spus. Cred că învățăm ce ne este destinat să învățăm, iar unii dintre noi sunt destinați să învețe prin metoda cea mai grea. Ruth a încercat să mă ajute cât a putut. M-a învățat să mă apăr și să nu le permit altora să-mi determine valoarea, meritele, potențialul. A încercat să mă salveze din situația de a-mi provoca singur suferință. Dar eram tânăr, și eram înfometat, și când mi-a arătat cum să-mi controlez mintea, mi-a dezvăluit întreaga lume, iar eu am atacat-o de parcă ar fi fost dușmanul. Nu aveam cum să fi știut atunci ce știu acum, pentru că, dacă aș fi știut, mi-aș fi deschis cu adevărat inima mai întâi. Capul este puternic, dar ne poate aduce realmente ce ne dorim numai dacă ne deschidem inițial inima.

Experiența suferinței poate fi un dar dacă înveți ceva din ea. Dar, când cauzezi inutil durere și suferință nu doar ție, ci și celorlalți, asta nu te înnobilează și nici nu e corect față de cei care fac drumul împreună cu tine. Ruth m-a învățat o magie puternică și aș fi putut să mă salvez de multă durere și suferință nu doar pe mine, ci și pe alții doar dacă aș fi fost mai atent la ce-mi spunea Ruth în ziua aceea.
Însă eram aproape adolescent și abia începeam să învăț să fiu atent.

Trucul nr. 3 al lui Ruth

Deschiderea inimii

1. Relaxează-ți complet corpul (trucul nr. 1 al lui Ruth).
2. Odată relaxat, concentrează-te pe respirație și încearcă să-ți golești complet mintea de gânduri.
3. Când apar gânduri, îndreaptă-ți atenția înapoi pe respirație.
4. Continuă să inspiri și să expiri golindu-ți complet mintea.
5. Acum gândește-te la persoana din viața ta care ți-a oferit iubire necondiționată. Iubirea necondiționată nu este iubire perfectă sau iubire fără suferință și durere. Înseamnă doar că cineva te-a iubit în mod altruist cândva sau un timp. Dacă nu te poți gândi la cineva care te-a iubit necondiționat, te poți gândi la cineva din viața ta căruia tu i-ai oferit iubire necondiționată.
6. Lasă-te cuprins de sentimentul de căldură și satisfacție pe care ți-l aduce iubirea necondiționată, în timp ce inspiri și expiri ușor. Simte puterea iubirii necondiționate și că ești acceptat și iubit, cu toate defectele și imperfecțiunile tale.
7. Gândește-te la cineva la care ții și, cu intenție, extinde această iubire necondiționată asupra acestei persoane. Înțelege că darul pe care i-l faci este același cu cel pe care cineva ți l-a oferit și că acest dar îi va face și pe alții să se simtă iubiți și protejați.
8. În timp ce oferi iubire necondiționată cuiva la care ții, gândește-te din nou cum te-ai simțit când ți s-a oferit iubirea necondiționată și acceptarea.
9. Reflectează din nou la cum este să te simți îngrijit, protejat, iubit indiferent de defectele și imperfecțiunile tale și gândește-te la o persoană pe care o cunoști, dar față de care ai sentimente neutre. Acum, cu intenție, extinde aceeași iubire necondiționată la ea. În timp ce înconjori acea persoană cu iubire, dorește-i o viață fericită, cu suferință pe cât se poate de puțină. Menține imaginea acelei persoane în inima ta și observă-i viitorul. Observă-i fericirea. Lasă-te cuprins de acel sentiment blând.

10. Acum gândește-te la cineva cu care ai avut o relație dificilă sau față de care ai sentimente negative. Înțelege că de multe ori acțiunile unei persoane sunt manifestarea durerii proprii. Imaginează-ți că ești acea persoană. O ființă imperfectă, cu defecte, care uneori se luptă și face greșeli. Gândește-te la persoana din viața ta care ți-a oferit iubire necondiționată. Reflectează la impactul pe care l-au avut asupra ta acea iubire și acceptare. Acum oferă aceeași iubire necondiționată persoanei dificile sau pentru care ai sentimente negative.
11. Privește-i pe oamenii cu care te întâlnești ca ființe imperfecte ca și tine, care au făcut greșeli, au făcut alegeri greșite și uneori i-au rănit pe ceilalți, dar care se chinuie și merită iubire. Cu intenție, oferă celorlalți iubire necondiționată. În mintea ta, învăluiește-i cu dragoste, căldură și acceptare. Nu contează care este răspunsul lor.

Contează ca inima să-ți fie deschisă. O inimă deschisă se conectează cu ceilalți și asta schimbă totul.

* Poți vizita intothemagicshop.com pentru a asculta o variantă audio a acestui exercițiu.

Capitolul 5

Trei dorințe

Vara mea se încheia cu promisiunea lui Ruth de a mă învăța cel mai mare, mai puternic, mai secret și mai schimbător-de-vieți truc al tuturor timpurilor. Tot nu înțelegeam încă ce fel de truc va fi, dar îmi imaginam că mă va transforma în cel mai mare magician care urcase vreodată pe scenă. Cei mai mulți magicieni făceau să apară porumbei dintr-o eșarfă, sau iepuri dintr-o pălărie, sau un evantai de cărți de joc în aer. Magicianul cu cele mai bune trucuri era capabil să apară de nicăieri, ca prin farmec, în mijlocul scenei. Vara mea nu începuse cu prea multă speranță că avea să aibă loc ceva interesant, dar, ca un duh care iese din lampă și împlinește trei dorințe, Ruth avea să-mi spună cum să fac să apară tot ce-mi doream.

Aceasta era ultima săptămână în care Ruth mai stătea aici și mi se părea că cele șase săptămâni, în mod simultan, au ținut o viață și au trecut ca o clipă. Șase săptămâni ca să învăț patru trucuri par destul de mult, dar Ruth mi-a spus că există oameni care au nevoie de ani de zile ca să învețe și să stăpânească acest tip de magie și că va trebui să exersez în continuare și să fac din asta un obicei de-a lungul întregii vieți. Veneam la magazin cât de des puteam și continuam să practicăm exercițiile în fiecare zi până le deprindeam. Numai atunci Ruth ar fi fost de acord să treacă la ultimul ei truc.
Am încercat să nu mă gândesc la ce voi face când ea nu va mai fi sau la cum îmi voi petrece cele câteva zile rămase din vară. Gândul că urma să înceapă școala mă neliniștea. De fiecare dată când îmi făceam griji, puneam în practică respiratul și relaxarea corpului. Ruth îmi spusese că grijile erau o pierdere de timp, dar eram tot îngrijorat în legătură cu școala, cu mama și cu tatăl meu sau cu faptul că era posibil să fim evacuați la 1 septembrie, când trebuia să plătim chiria. Lucrurile nu stăteau prea bine acasă. Mama părea să devină din ce în ce mai deprimată. Tata își pierduse cel mai recent loc de muncă deoarece intrase într-o perioadă de băut în exces și pur și simplu nu se mai

dusese la serviciu. Acum stătea acasă fumând şi uitându-se la televizor. Îmi promisese că va plăti chiria şi îmi tot spunea să nu-mi fac griji, dar promisiunile lui nu însemnau mare lucru. Eram îngrijorat. Eram îngrijorat că vom fi daţi afară din apartament. Că mama o să ia o supradoză. Că tata o să se apuce de băut şi o să ne ia ultimii bani pe care-i mai aveam. Şi mai eram îngrijorat în legătură cu fratele meu mai mare, care o să se ducă în camera noastră şi o să plângă. Eu nu puteam să plâng. Eram cel care trebuia să fie tare. Cel care trebuia să-l caute pe tata prin baruri şi să-i ceară banii pe care nu-i cheltuise încă. Cel care mergea cu ambulanţa când veneau paramedicii pentru că mama încercase iar să se sinucidă. Cel care îşi apăra fratele de copiii care făceau glume pe seama lui.

Am intrat pe uşa atelierului de magie cu suspinul adânc al întoarcerii acasă. Neil mi-a făcut cu mâna din spatele tejghelei. Cu o zi înainte, când mă pregăteam să plec, mi-a vorbit despre o societate secretă a magicienilor. Trebuia să fii invitat ca să iei parte la întâlnirile lor şi să promiţi că nu vei dezvălui secretele tale non-magicienilor.

— Dar o să-ţi dezvălui unul din cele mai importante secrete, a spus Neil. Trebuie să crezi în propria-ţi magie. Asta face un magician grozav. Crede povestea pe care o spune publicului, crede în el. Nu e vorba despre iluzie, aplauze sau şiretlicul mâinilor. Ci despre abilitatea magicianului de a crede în el însuşi şi abilitatea de a face publicul să creadă în el. Un truc nu se face niciodată pe socoteala publicului. Magia nu este escrocherie sau înşelătorie. Un magician adevărat transportă publicul într-o lume unde totul este posibil, real, iar incredibilul devine credibil.

L-am întrebat pe Neil de ce-mi spunea toate acestea din moment ce, evident, nu eram membru al vreunei societăţi de magie. Încă.

— Vei face o magie extraordinară, Jim. Ştiu sigur. Mama ştie şi ea. Dar şi tu trebuie să ştii. Trebuie să crezi. Acesta e cel mai important lucru şi cel mai mare secret al tuturor trucurilor de magie. Să-ţi aduci aminte de el mâine, când începi să exersezi ultimul truc şi să ţi-l aminteşti şi după ce mama va pleca.

Ruth a aprins o lumânare mare şi a aşezat-o pe o măsuţă, care părea mai mult comodă de televizor, din mijlocul camerei din spate. Nu mai văzusem acest suport de lumânări până atunci. Era un cilindru înalt,

roşu, de sticlă, cu spirale portocalii în exterior. Lumânarea dinăuntru era albă şi fixată să intre în suport astfel încât spiralele făceau flacăra să pară că se mişca şi dansa. A stins becurile din cameră, astfel încât lumina era slabă în intensitate şi totul părea mai misterios decât de obicei.
— A ce miroase? am întrebat-o pe Ruth.
— A santal, a spus. Bun pentru vise.
Mă întrebam dacă vom avea o şedinţă de spiritism sau dacă Ruth avea de gând să scoată o planşă pentru interacţiuni cu fiinţe paranormale. Eram entuziasmat şi agitat ca în prima zi.
— Ia loc.
Ruth mi-a zâmbit şi mi-a pus mâna pe umăr. Ştia că aşteptam trucul acesta.
S-a aşezat în faţa mea şi m-a privit câteva minute.
— Jim, spune-mi ce-ţi doreşti cel mai mult în viaţă.
Nu ştiam ce să spun. Ştiam că voiam bani. Suficienţi bani ca să nu-mi mai fac nicio grijă vreodată. Suficienţi bani ca să-mi pot cumpăra ce doream, oricând doream. Suficienţi bani ca oamenii să fie impresionaţi de succesul meu şi să mă ia în serios. Suficienţi bani ca să fiu fericit, mama să nu mai fie depresivă şi tata să nu mai ajungă să bea.
— Fii cât mai specific posibil.
Îmi era puţin ruşine să spun cu voce tare ce gândeam, dar am făcut-o oricum.
— Vreau mulţi bani.
Ruth a zâmbit.
— Câţi bani? Concret.
Nu mă gândisem niciodată câţi bani ar fi fost necesari ca să se îndeplinească toate dorinţele mele. N-aveam nicio idee.
— Suficienţi, am spus.
Lui Ruth i-a scăpat un mic râs.
— Jim, am nevoie să spui cu voce tare exact câţi bani sunt suficienţi.
M-am gândit. Văzusem deseori pe lângă şcoală un bărbat conducând un Porsche Targa argintiu. Probabil lucra sau locuia în apropiere. Arăta atât de grozav! Am jurat că într-o zi voi avea unul exact la fel. Mi-am amintit de un coleg de clasă al cărui tată era patronul unei firme de construcţii şi care mă invitase acasă la el să ne jucăm. Era o casă uriaşă ca un castel cu o curte mare în spate, o piscină imensă şi un teren de

tenis. Voiam să locuiesc într-o asfel de casă într-o bună zi. Mi-am amintit de tatăl prietenului, care stătea întins lângă piscină și care își dăduse jos de la mână un ceas auriu Rolex, acoperit de diamante, pe care îl pusese pe masă. Mă văzuse că mă uitasem la el și mi-a dat voie să-l țin. Era atât de greu! Mi-a spus că e din aur masiv. L-am întrebat cât costa, neștiind că nu era politicos să întrebi așa ceva. Nici n-a clipit și a spus 6 000 de dolari. În 1968, asta însemna o avere. Nu-mi puteam imagina cum e să ai atâția bani încât să-ți permiți un astfel de ceas. Mi-am spus că într-o zi voi avea un ceas exact ca al acelui domn. Mi-am amintit că urmăream Insula fantastică la televizor și visam la propria-mi insulă. Visam în voie tot ce-mi doream. Voiam să-mi repar dintele strâmb pentru ca oamenii să nu mai râdă de el și să nu mai fiu jenat. Voiam să merg la restaurantele scumpe pe care le vedeam la televizor. Voiam să fiu atât de bogat încât oamenii să numească locuri după mine. Când voi avea toate aceste lucruri, atunci mă voi simți în regulă. Și asta îmi doream cel mai mult — să fiu în regulă.

— Mulți, am spus. Destui ca să am tot ce-mi doresc.

Ruth nici măcar nu a ezitat după ce am spus asta.

— Câți sunt destui? a întrebat.

M-am gândit să spun două milioane de dolari, dar nu voiam să creadă că eram lacom.

— Un milion de dolari, am spus în cele din urmă. Atât sunt destui bani.

Ruth mi-a spus să închid ochii. M-a ajutat să-mi relaxez corpul. Mi-a spus să-mi golesc mintea de gânduri. Apoi mi-a cerut să-mi deschid inima. Încă nu eram sigur pe treaba cu deschiderea inimii, dar am dat din cap în acele momente.

— Acum, Jim, a spus, vreau să te vezi având suficienți bani. Vezi milionul de dolari în mintea ta.

La început, am văzut doar o cameră plină cu bani. Teancuri și teancuri de bancnote, din podea până în tavan. Ruth m-a întrebat ce vedeam în mintea mea și i-am spus.

— Jim, nu vreau să vezi banii. Vreau să te vezi pe tine ca și când ai avea suficienți bani. Înțelegi la ce mă refer?

— Nu prea, am răspuns.

— Sunt două modalități în care te poți imagina. Una e ca și cum ai privi un film cu tine. Cealaltă e ca și cum ai privi lumea prin ochii tăi. Vreau să-ți imaginezi cum ar arăta lumea pentru tine când ai avea un milion

de dolari. Încearcă să vezi lumea prin ochii tăi de milionar. Imaginează-ți că ai deja toți banii pe care ți-i dorești. Ce vezi mai exact?
Am închis ochii și am încercat să-mi imaginez viitorul. Am văzut un Porsche Targa 911. Era argintiu. Dar nu puteam să văd nimic prin ochii mei. Puteam să mă văd conducându-l, dar de la distanță, ca și cum m-aș fi uitat la televizor. M-am văzut mâncând într-un restaurant scump. Am văzut o reședință mare, aproape ca un castel. Dar când am încercat să privesc toate acestea ca fiind ale mele, cum mă sfătuise Ruth, n-am reușit. Parcă mă uitam la un film. Și chiar și așa era greu de imaginat mai mult de câteva secunde.
— Am crezut că va fi ușor, i-am spus lui Ruth, dar este greu.
I-am vorbit lui Ruth despre automobilul Porsche 911 și cum mă vedeam în el ca într-un film.
— E nevoie de practică și de timp și apoi de mai multă practică. În cele din urmă, vei putea să vezi mașina ca și cum ai conduce-o. Vreau să încerci să te gândești cum ți-ai simți mâinile pe volanul îmbrăcat în piele. A ce miroase mașina? Cum sună? Privește la vitezometru și spune-mi cât de repede mergi. Cum e pesajul? E noapte sau zi? Cum se simte corpul tău conducând acea mașină?
— Trebuie să-mi imaginez toate acestea.
— Este mult de lucru, dar asta e șmecheria. Poți să ai tot ce-ți dorești, vizualizând că le ai deja pe toate. Este atât de simplu și atât de dificil în același timp.
Eu m-am imaginat venind în Lancaster vara aceasta. M-am vizualizat în acest magazin, cu fiul meu. Am putut vedea cum bătea soarele în vitrină. Am văzut mâna mea în mâna lui Neil. Și am văzut un băiat vorbind cu mine. Am creat toate acestea în mintea mea și le-am făcut reale. Cu mult înainte să-mi plănuiesc călătoria. Nu știam cum voi ajunge la Lancaster, dar am crezut că voi veni în Lancaster vara aceasta. În mintea mea eram deja aici.
— M-ați văzut? am întrebat.
— M-am văzut petrecându-mi timpul cu un băiat. În momentul acela credeam că va fi nepotul meu. Dar se pare că n-a fost așa. Se pare că de fapt cu tine trebuia să petrec timp. Vezi tu, Jim, mi-am deschis inima înainte să-mi imaginez călătoria aceasta. Mi-am deschis inima și mi-am imaginat că voi fi acolo unde va fi nevoie, cu cineva care avea nevoie de mine. Apoi am avut încredere că așa se va întâmpla. Lucrurile nu se

petrec întotdeauna așa cum credem, dar am învățat că se întâmplă exact cum trebuie să se întâmple. Nu știu de ce trebuia să petrec timp cu tine. Dar știu că există întotdeauna un motiv. Și știu că, dacă trebuie să petrec timp cu nepotul meu, se va întâmpla. Jim, e o zicală veche: „Când elevul este pregătit, profesorul apare“. Tu ești cel care era pregătit.
N-am aflat niciodată detalii prea multe despre viața personală a lui Ruth, dar la 45 de ani după această conversație, aveam să aflu că Ruth a reușit să-și petreacă vara următoare, 1969, cu nepotul ei, Curtis, în Lake Isabella, la puțin peste 160 de kilometri de Lancaster. Și-a pus propria-i magie în practică. Și, ca în cazul meu, s-a întâmplat poate astfel pentru că el era pregătit atunci.
Ruth m-a trimis acasă în acea zi și mi-a spus să practic primele trei trucuri pe care mi le dezvăluise, să acord o atenție deosebită deschiderii inimii și apoi să scriu o listă cu tot ce doream să creez în viață.
— Vreau să scrii o listă cu 10 lucruri pe care le dorești. Gândește-te la ce vrei să creezi. Scrie pe hârtie cine vrei să fii. Și adu-o mâine cu tine.
— Credeam că pot să-mi pun trei dorințe, nu 10.
— Jim, poți să-ți pui atâtea dorințe câte stele sunt pe cer. Dar vom începe cu cele 10 pe care le vei aduce mâine.
Ruth nu-mi mai dăduse niciodată temă scrisă până atunci, dar am făcut întocmai cum mi-a spus.

1. Să nu fim evacuați.
2. Să-i dau întâlnire lui Chris.
3. Să merg la facultate.
4. Să devin doctor.
5. Un milion de dolari.
6. Rolex.
7. Porsche.
8. Conac.
9. Insulă.
10. Succes.

I-am dat lista lui Ruth a doua zi. A citit-o.

— Hmm, a fost singurul ei răspuns.
— Ce este? am întrebat-o.
— Jim, ți-ai deschis inima înainte să faci această listă, așa cum te-am rugat?
Am dat din cap că da. A fost prima și singura dată când am mințit-o pe Ruth, dar nu eram prea sigur cum să-mi deschid inima. Nu simțeam că înțelesesem prea bine partea aceea din lecția lui Ruth și eram atât de nerăbdător să învăț cum să obțin ce-mi doream încât nu i-am cerut mai multe explicații și nici n-am revenit la subiect. Mai aveam doar șase zile să învăț cum să fac dorințele de pe lista mea să se îndeplinească.
— Nu știam că vrei să te faci doctor.
Era Ziua Meseriilor în clasa a IV-a, ziua când profesioniști din comunitate veneau și ne povesteau cu ce se ocupau. Venise deja un pompier, un contabil și un vânzător de asigurări — dintre care niciunul nu prezenta interes pentru mine. Pompierul era destul de grozav, dar a spus că treaba lui însemna mai mult o așteptare ca un rău să se întâmple. Următorul a fost diferit. Ne-a zâmbit fiecăruia. Era doctor, pediatru, un om care avea grijă numai de copii.
— Este o onoare și un privilegiu să am grijă de oameni care sunt bolnavi, mai ales de copii. E nevoie de un tip foarte special de persoane care să facă această meserie, a spus în fața clasei.
Când eram copil, aveam astm sever și era aproape să mor. Mama m-a dus la doctor și n-am să-i uit niciodată zâmbetul. Imediat ce l-am văzut, am știut că nu voi muri și, în acea clipă, am știut că voi deveni doctor.
Iradia în timp ce stătea în fața clasei și povestea despre locul său de muncă.
— Dar nu este un loc de muncă, a spus. Este o chemare. O chemare care nu-i este destinată oricui. O chemare care cere celor ce o vor pune în practică să meargă mai sus și dincolo de un simplu loc de muncă de la 9 la 17. Trebuie să lucrezi până târziu pentru că oamenii depind de tine și, dacă-i dezamăgești, înseamnă că ar putea să moară.
M-am uitat în clasă să văd dacă mai era și altcineva atât de uimit ca mine. Probabil că m-a observat privindu-l cu gura deschisă pentru că, după ce și-a încheiat discursul și am intrat în pauză, a venit la mine și m-a întrebat cum mă cheamă.
Deși eram foarte bun la citit și mă descurcam bine la unele materii, nu eram un elev strălucit. Nu înțelegeam de ce trebuia să învăț și, cu toate

că părinţii mă încurajau, n-aveam un loc unde să fac asta şi pe cineva care să mă ajute când aveam nevoie. E greu să te concentrezi când urlă televizorul sau are loc vreo ceartă. Profesoara noastră părea să-şi concentreze eforturile pe cei mai buni elevi sau pe cei care erau mereu pregătiţi. Nu-mi amintesc ultima oară când am fost întrebat de ce am întârziat sau de ce nu mi-am făcut tema. De obicei, deschideam gura doar ca să spun glume, care de cele mai multe ori îmi aduceau necazuri; alteori mă simţeam invizibil. Dar pentru acest om, aveam un milion de întrebări.

— Aţi văzut pe cineva murind? Dar născându-se? Faceţi injecţii? Ce faceţi când copiii plâng în cabinetul dumneavoastră?

I-am adresat o mulţime de întrebări fără nicio legătură despre viaţa de pediatru şi a avut răbdare să-mi răspundă la toate. Înainte să plece, mi-a strâns mâna ca şi cum aş fi fost om mare.

— Poate o să fii şi tu doctor la rândul tău, într-o zi.

Nu mă puteam imagina mergând la facultate sau devenind doctor, părea imposibil, forţat ca mersul meu pe lună într-o bună zi, deşi el nu dădea semne că ar glumi. M-a privit direct în ochi şi mi-a spus:

— Pot să-mi dau seama că-ţi pasă şi pot să-mi dau seama că vei fi un doctor extraordinar. Nu te desconsidera.

Mi-a zâmbit din nou, s-a întors şi a părăsit încăperea.

„Nu te desconsidera“ s-a derulat de la sine în capul meu.

Nu eram sigur ce însemna. Nu mă desconsideram — mai degrabă nu credeam că ar fi ceva de luat în considerare din start.

Dar în acea clipă, fără să fi avut un precedent în familie, am decis că voi merge la facultate. Şi voi deveni doctor. Mi-am imaginat imediat cum ar suna numele meu în difuzoare când aveau să mă cheme, aşa cum văzusem de nenumărate ori în serialul Ben Casey care rula la televizor. Faptul că doctorul invitat era neurochirurg nu a fost neînsemnat. Coincidenţă? Cine ştie? Dar până în ziua de astăzi pot să spun că-l văd în mintea mea cu maximă claritate şi aud difuzorul acela.

I-am spus lui Ruth:

— Da, vreau să mă fac doctor.

Apoi m-am corectat.

— Ştiu că o să mă fac doctor.

Nu ştiam cum exact voi face lucrul acela să se întâmple — nici nu visasem să merg la facultate, cu atât mai puţin la medicină — dar în acel

moment am știut că voi face asta.
Ruth și-a împreunat palmele ca și când aș fi făcut o mare ispravă.
— Asta este, a spus. Fix asta este.
— Ce să fie?
— Acel „știu“. Trebuie să știi că vei fi doctor și apoi trebuie să te vezi în mintea ta ca și când ai fi.
Am închis ochii și am încercat. Era greu. Abia reușeam să mă imaginez doctor, privind în jos la halatul alb. Dar era totul în ceață.
— Este greu de vizualizat.
— De aceea trebuie mai întâi să-ți relaxezi corpul și să-ți golești mintea de gânduri, a spus.
Ruth m-a ghidat iarăși prin primele exerciții.
— Acum, că ți-am câștigat atenția, e timpul să-ți stabilim intenția.
— Inte… ce?
— Intenția. Dacă îți relaxezi corpul, îți golești mintea și îți deschizi inima, e destul de simplu să stabilești o intenție clară. Intenționezi să fii doctor. Ești foarte clar în privința aceasta.
Am închis ochii din nou și m-am gândit: Intenționez să mă fac doctor. Intenționez foarte clar să mă fac doctor. Acum intenționez să mă fac doctor, clar. Nu eram sigur care era varianta cea mai bună, așa că m-am gândit la toate.
— Acum, Jim, imaginează-ți că privești pe o fereastră. Fereastra este aburită toată. Cum se aburesc în interior geamurile unei mașini când afară e frig. Imaginează-ți că intenția ta este agentul de dezaburire. Setează-ți intenția de mai multe ori până când fereastra devine tot mai limpede. Și mai puțin aburită. De cealaltă parte a ferestrei ești tu, doctor. Cu cât vezi mai clar imaginea ta prin fereastră, cu atât cresc șansele ca ea să ajungă în viața reală.
Am încercat o dată și încă o dată și în cele din urmă am reușit să mă văd în halat alb de celaltă parte a ferestrei din mintea mea.
— Continuă să păstrezi imaginea, a spus Ruth. Zi după zi. Săptămână după săptămână. Lună de lună. An după an. Orice poți vedea clar prin fereastra din mintea ta va deveni real. Și, cu cât mai repede reușești să-ți imaginezi că ai deja sau că ești deja ce se află dincolo de fereastră, cu atât mai repede va deveni realitate.
— E cu adevărat posibil? am întrebat-o pe Ruth. Promiteți că această magie va funcționa cu adevărat?

— Promit, a spus Ruth. Nu te-am mințit niciodată, Jim. Și n-am de gând să încep acum. Dar e nevoie de muncă, iar unele lucruri se vor întâmpla mai târziu decât altele. Și uneori nu se vor întâmpla exact așa cum te aștepți. Dar îți promit că tot ce pui pe listă, tot ce simți în inima ta, tot ce-ți imaginezi, dacă crezi cu adevărat și dacă te străduiești foarte tare, va deveni realitate. Trebuie să le vizualizezi și apoi să le obții. Nu poți să stai pur și simplu în camera ta. Va trebui acum să obții note bune, să intri la Facultatea de medicină și să înveți ca să devii doctor. Dar, într-un mod misterios, vei atrage asta către tine și vei deveni ce ți-ai imaginat. Dacă îți folosești mintea și inima, se va întâmpla. Ai cuvântul meu.
M-am dus acasă în seara aceea hotărât că era mai bine să-mi notez tot ce mă învățase Ruth în vara aceasta ca nu cumva să uit. Am scos carnețelul din cutia cu lucruri speciale. Am găsit o filă albă și am scris ca titlu „Magia lui Ruth“. Am dat pagina și am notat tot ce-mi aminteam despre relaxarea corpului, liniștirea minții, deschiderea inimii și stabilirea intenției. Am scris tot ce mi-am amintit că ar fi spus Ruth, chiar dacă nu știam ce însemna. Am făcut notițe pe marginile textului. Nu voiam să uit nimic. Am copiat în carnețel lista cu cele 10 lucruri pe care le doream.
Am citit primul lucru de pe listă: „Să nu fim evacuați“. Am recitit tot ce-mi zisese Ruth despre ultimul truc: să mă gândesc la tot ce îmi doresc, să-mi repet intenția într-una și apoi să creez în mintea mea o imagine clară a acelui lucru. Nu trebuia să mă gândesc la ce nu-mi doresc. Nu știam cum să-mi imaginez să nu fim evacuați.
Fuseserăm evacuați și înainte. Veniseră niște polițiști care îi înmânaseră mamei înștiințarea de evacuare, apoi câțiva oameni angajați de proprietar să ne arunce lucrurile în stradă… Nu voiam să-mi imaginez acea întâmplare la nesfârșit, dar cum poți să-ți imaginezi că nu se întâmplă când numai la asta de gândești? Toți vecinii și prietenii noștri privind cum eram dați afară. Fără să avem unde să mergem. Să fim duși la un adăpost de noapte și toate lucrurile noastre să fie aruncate la gunoi. Nu doream să retrăiesc acea scenă nici măcar o dată în capul meu. Era prea dureros.
M-am gândit la ce spusese Ruth și am încercat să mă gândesc la opusul acelei scene. În fiecare zi din restul săptămânii, când nu eram cu Ruth, petreceam ore în șir creând o imagine a familiei mele în casă.

Vizualizam cum plăteam chiria. Vizualizam că eram fericiţi. Am dezaburit fereastra cu puterea minţii.
Câteodată, mă surprindeam gândindu-mă la şerif dărâmându-ne uşa. Era o lovitură îngrozitoare. Atât de puternică şi dură încât era greu de ignorat. Ştiam ce însemna lovitura aceea. Şi mai ştiam că sfârşitul lunii se apropia. Ruth va pleca şi eu voi rămâne fără casă. Ambele imagini se luptau în mintea mea, dar în fiecare zi curăţam fereastra aburită tot mai mult şi o vedeam pe mama cum plătea chiria, iar noi locuind în apartament. Îmi repetam într-una: „Chiria va fi plătită. Nu vom fi evacuaţi".
Ruth şi cu mine am exersat zilnic săptămâna aceea, până în ultima zi. Ea mă ghida să mă văd doctor, iar acasă, exersam singur vizualizarea chiriei plătite. Tata îmi spusese că aştepta nişte bani de la o treabă pe care o făcuse cu mult timp în urmă, dar eu nu-l crezusem. Mai auzisem poveşti de genul acesta în trecut. Evacuarea plana asupra viitorului nostru, dar eu am luptat împotriva ei cu singura putere pe care o aveam — magia lui Ruth.
Mi-am luat la revedere de la Ruth într-o duminică dimineaţă. M-a îmbrăţişat îndelung.
— Sunt mândră de tine, Jim.
— Mulţumesc, Ruth, i-am spus. Mulţumesc pentru tot ce m-aţi învăţat.
Era ciudat să ne luăm la revedere. Mă aşteptam să acordăm mai multă importanţă acestui gest. Neil fusese cu un client şi mi-a făcut într-un fel din mână. Ruth vorbea despre cum trebuie să-l aştepte pe Neil să închidă şi s-o ducă la aeroport. Şi apoi asta a fost. M-am urcat pe bicicletă şi am plecat acasă.
Eram în camera mea când am auzit că cineva bătea la uşa de la intrare. Am tresărit. Mă gândeam la plecarea lui Ruth. O altă bătaie în uşă. Suna furioasă şi insistentă. Stomacul mi s-a întors pe dos şi-mi puteam simţi inima bătând mai rapid în piept. Parcă eram lipit de podea. Bătaia s-a repetat. Ştiam că mama stătea în pat, iar tatăl şi fratele meu nu erau acasă. Trebuia să răspund la uşă. Nu avea cine.
M-am uitat pe fereastra de la bucătărie aşteptându-mă să văd maşina şerifului adjunct parcată în faţă şi pe el la uşă. Însă era un bărbat. Un bărbat în costum. Am deschis uşa, m-a privit şi a întrebat de tatăl meu.
— Nu e acasă, am spus.

— Te rog să-i transmiți tatălui tău scuzele mele pentru că n-am reușit să-l plătesc până acum. Te rog să-i dai acest plic și să-i mulțumești pentru răbdare.
Mi-a dat plicul și a plecat. Am închis ușa și am privit plicul din mâna mea. Avea scris pe spate un nume și o adresă. L-am întors. Nu era sigilat, așa că l-am deschis. Înăuntru erau bani. Foarte mulți bani.
Am fugit în dormitor și i-am dat plicul mamei. L-a deschis și a numărat cu atenție banii. Nu doar că erau bani suficienți pentru chiria pe trei luni, dar rămâneau și pentru facturi și mâncare.
Nu-mi venea să cred. Magia funcționase. Chiar funcționase.
— Trebuie să plec! am strigat către mama.
M-am urcat pe bicicletă și am pedalat cât am putut de repede până la atelierul de magie. Ruth tocmai ieșea pe ușă cu Neil.
— Ruth! Ruth! am strigat.
Ea și Neil s-au oprit pe trotuar.
— Mă bucur că te-ai întors! a spus Neil. Intenționam să-ți dau asta mai demult, a zis, întinzându-mi o geantă din magazin. Poți să mai treci pe aici, chiar dacă nu mai e mama. Oricând.
Am mulțumit și Neil a intrat în mașină s-o aștepte pe Ruth.
M-am uitat în ochii ei:
— Chiar funcționează, am spus cu lacrimi în ochi. Magia. E reală.
S-a apropiat de mine și m-a îmbrățișat, așa cum stăteam pe bicicletă.
— Știu, Jim, știu.
A început să se îndepărteze mergând spre mașină, apoi s-a întors spre mine.
— Înțelegi acum, nu-i așa? Puterea pe care o ai înăuntrul tău? Erai pregătit să înveți, iar eu am fost privilegiată să-ți predau. Fiecare are înăuntrul său această putere. Trebuie doar să învățăm s-o folosim. Dar, amintește-ți, magia pe care ți-am arătat-o este puternică. Puternică pentru cei buni, dar, în posesia cuiva care nu este pregătit, poate cauza suferință și durere. Și nu uita, Jim, gândurile tale creează realitatea. Alții îți pot crea realitatea numai dacă tu nu faci asta pentru tine.
Am privit mașina depărtându-se. Am crezut că înțelesem ce mi-a spus în acele ultime momente petrecute împreună, dar nu înțelesesem întru totul. Nici măcar pe-aproape. Momentul când aveam să înțeleg cu adevărat avea să vină mai târziu în viața mea, dar înainte trebuia să

trăiesc pe pielea mea ce a vrut Ruth să spună despre asemenea putere în mâinile cuiva care nu era pregătit. Eu eram acel cineva.
M-am uitat în geanta primită de la Neil. Erau un deget de plastic și câteva pachete de cărți marcate.
M-am gândit la Neil câteva minute. Apoi am închis geanta. Îmi plăcea tare mult magia pe care o practica el, dar nu se compara cu magia pe care mi-o arătase Ruth. Aveam ceva mult mai bun. Ceva mult mai puternic. Puteam să primesc tot ce-mi doream. Și singurul lucru pe care nu-l doream era să fiu sărac sau să fiu privit de sus de oameni care se credeau mai buni ca mine pentru că aveau bani, și locuiau în case frumoase, și conduceau mașini bune, și aveau joburi grozave. Urma să le am pe toate. Voi fi doctor. Cineva la care lumea privește cu respect. Voi avea un milion de dolari. Voi fi puternic. De succes. Știam cum să le obțin pe toate. Ruth mă învățase. Magia aceasta era mai măreață decât orice îmi imaginasem vreodată. Și în tot timpul acesta era în interiorul meu. Doar că nu știam. Îmi voi antrena mintea. Voi exersa. Voi lucra mai intens, voi face mai multe — orice va fi nevoie. Acum știam că era în puterea mea.
N-am fost evacuați. Era singura dovadă de care aveam nevoie. Magia lui Ruth era reală și era puternică. Am tăiat asta de pe listă și știam că, rând pe rând, le voi tăia pe toate.

Uram ținutul Lancaster. Cu siguranță situația din familia mea a contribuit la părerea mea despre acel loc, dar, dacă n-ar fi fost Lancasterul, n-aș fi învățat magia care să-mi permită să realizez atât de multe lucruri extraordinare. Sunt recunoscător că am fost acolo, în acel timp, în acel loc, să cunosc persoana potrivită. Persoana care mi-a schimbat creierul cu magia ei.
Realitatea era că, înainte s-o cunosc pe Ruth, mă simțeam rătăcit și viața era pentru mine un loc nedrept, unde unii erau norocoșii și alții nu. Nu vedeam vreo posibilitate reală de a deveni cineva important sau de a evada din lumea îngustă și deplorabilă în care trăiau părinții mei. După ce am cunoscut-o pe Ruth, am început să văd lumea altfel. Mă vedeam pe mine altfel. Credeam într-o lume cu posibilități nelimitate. Puteam să creez orice îmi doream, fapt ce mi-a dat un simț al puterii și un scop în viață. În esență, cu toții avem capacitatea de a învăța aceeași magie. Am

bătut la ușa puterii din mintea mea și eram pregătit să folosesc acea putere și să nu las pe nimeni sau nimic să mă oprească.

Trucul nr. 4 al lui Ruth

Clasificarea intenției

1. Stai într-o cameră unde este liniște și închide ochii.
2. Gândește-te la un scop sau la ceva ce-ți dorești să realizezi. Nu contează că detaliile viziunii nu sunt complet formate. Este important ca acest scop sau această viziune să nu implice rănirea altei persoane sau o intenție rea. Folosită astfel, deși îți poate aduce împlinirea scopului, în cele din urmă vor rezulta durere, suferință și nefericire pentru tine însuți.
3. Relaxează-ți complet corpul (Trucul nr. 1 al lui Ruth)
4. Odată relaxat, concentrează-te pe respirație și încearcă să-ți golești complet mintea de gânduri.
5. Când apar gândurile, îndreaptă-ți atenția înapoi la respirație.
6. Continuă să inspiri și să expiri, golindu-ți complet mintea.
7. Acum gândește-te la scopul sau la dorința ta și vizualizează-te ca și cum le-ai fi îndeplinit. Rămâi cu viziunea pe măsură ce insipiri și expiri ușor.
8. Simte emoțiile pozitive asociate cu îndeplinirea scopului sau cu realizarea dorinței. Simte ce minunat este să transformi un gând în realitate. Rămâi cu aceste sentimente pozitive în timp ce te vizualizezi cu scopul îndeplinit.
9. Odată ce te-ai vizualizat cu scopul îndeplinit și te-ai obișnuit cu sentimentele pozitive, poți începe să adaugi detalii la viziune. Cum arăți exact? Unde ești? Care este reacția oamenilor în fața ta? Adaugă cât mai multe detalii la viziune.
10. Repetă o dată sau de două ori în fiecare zi într-un interval de 10 până la 30 de minute. Începe de fiecare dată imaginându-ți că ți-ai atins deja scopul. Rămâi cu acele sentimente și bucură-te de ele. De fiecare dată când privești acea imagine, mai adaugă detalii. Va începe ca prin ceață, dar, cu cât mai des vei repeta exercițiul, cu atât mai clară va deveni viziunea.
11. De fiecare dată când vei face exercițiul vei descoperi că viziunea se rafinează, pe măsură ce mintea ta inconștientă începe să aibă o intenție

clară. Vei fi surprins câte poți descoperi și cum vei ajunge să-ți îndeplinești scopul. Ţinta stabilită este cea mai importantă, nu cum ajungi acolo.

Numai cu clarificarea intenţiei viziunea se transformă în realitate.

* Poți vizita intothemagicshop.com pentru a asculta o variantă audio a acestui exercițiu.

Partea a doua

Misterele creierului

Capitolul 6

Solicită-te

Dacă mi-ar fi fost un film pentru micile ecrane — poate unul gen programul de filme al canalului TV ABC, care începuse să fie difuzat în anii 1970 — viaţa mi s-ar fi schimbat drastic după ce magia lui Ruth ne-a ajutat să nu fim evacuaţi. Tata s-ar fi lăsat de băut, mama ar fi părăsit pentru totdeauna întunericul depresiei, banii ar fi continuat să apară miraculos la uşă şi am fi trăit fericiţi ca o familie perfectă şi unită ce eram, creată pentru televizor. Familia din serialul Brady Bunch/Gaşca Brady ar fi fost o nimica toată pe lângă familia Doty.

Dar magia lui Ruth n-a funcţionat astfel. Niciun duh nu fusese eliberat din lampă pentru a-mi îndeplini pe loc orice dorinţă. Familia nu mi s-a transformat ca prin minune. Tata a continuat să bea. Fratele meu a continuat să se ascundă de lume. Mama încă se lupta cu depresia şi cu crizele. Da, magia îmi fusese oferită pe tavă, dar depindea de mine s-o exersez în continuare. S-o perfecţionez. Şi să continui să cred că imposibilul era acum posibil. Puteam încerca să-mi creez o nouă realitate, dar nu puteam să-i schimb pe cei care-mi erau dragi, indiferent cât de mult intenţionam asta. Ei trebuiau să aleagă să-şi schimbe propria realitate şi nu s-a întâmplat aşa. Probabil aceasta este cea mai dureroasă etapă din viaţa unui copil. Viaţa noastră depinde de alţii şi nu este în puterea noastră s-o controlăm. Deseori, impactul deciziilor altora poate să fie profund dureros şi să lase cicatrici trainice.
Probabil nu eram capabil să schimb realitatea altcuiva, dar ştiam că puteam s-o schimb pe-a mea. Ştiam că fiecare lucru de pe lista mea va deveni real şi, imediat după ce Ruth a plecat, am memorat lista până în cel mai mic detaliu şi am pus-o deoparte în cutia mea specială, alături de cartea lui Dale Carnegie şi de trucurile magice de la Neil. Păstram în cutie, de asemenea, carneţelul în care notasem fiecare lucru învăţat de la Ruth.
Exersam în fiecare dimineaţă şi seară, în fiecare zi, săptămână de săptămână şi lună după lună. Exact ca atleţii care vizualizează sau se

imaginează executând săritura perfectă, introducerea mingii de golf în cupă din prima lovitură, trimiterea mingii de baseball la a patra bază, dincolo de centrul terenului, modificându-și astfel fiziologia și creând tipare neuronale în creierul lor care să le permită realmente mușchilor să acționeze în moduri noi, foloseam imaginația vizuală pentru a da naștere unor căi neuronale noi în propriu-mi creier. Creierul nu face diferența între o experiență intens imaginată și o experiență reală. Îmi antrenam mintea pentru a deveni doctor cu mult înainte să intru la liceu sau la facultatea de medicină, prin simplul fapt de a mă vedea doctor. O altă enigmă a creierului este că alege întotdeauna ceva familiar în loc de ceva necunoscut. Vizualizându-mi succesul viitor, îmi familiarizam creierul cu el. Intenția este un lucru straniu și, pe măsură ce creierul își setează intenția, o va vedea. Te-ai gândit odată să-ți cumperi o anumită marcă de mașină și apoi, oriunde mergeai, vedeai numai marca aceea? Intenția ta făcea mașina să apară în mod miraculos sau era atenția concentrată a creierului care-ți permitea să vezi în sfârșit ceea ce era sub privirea ta dintotdeauna? „Primești ce te-aștepți“ poate fi o idee simplă delegată unui gând motivațional New Age sau un exemplu grăitor de neuroștiință și de plasticitate a creierului. Atenția este ceva puternic — ne poate schimba la propriu creierele, creând mai multă materie cenușie exact în zonele care ne ajută să învățăm, să acționăm și să ne transformăm visele în realitate. Ruth m-a învățat să fiu atent la ce aștept de la viață. Așteptam să trăiesc în sărăcie? Mă așteptam să am o viață neimportantă pentru că eram în grija asistenței sociale sau crescusem într-o familie cu un părinte alcoolic? Mă așteptam ca valoarea mea să nu fie atât de mare din cauza locului în care trăiam sau din cauza a cine-mi erau părinții?

Ruth m-a învățat să-mi redirecționez atenția și intenția de la identitatea mea de copil împovărat dintr-o familie neglijentă la ceea ce mintea mea considera că-mi doream cel mai mult. Bani. Ceas Rolex. Succes. Porsche. Doctor. Acestea formau noul meu cadru familial — acestea erau imaginile pe care le impregnasem în celulele și sinapsele din cortexul meu prefrontal. Cortexul prefrontal controlează funcțiile de execuție — planificarea, identificarea soluțiilor, judecata, rațiunea, memoria, luarea deciziilor. El ne ajută să echilibrăm reacțiile emoționale, să înlăturăm un obicei vechi sau să luăm o decizie înțeleaptă. E locul din creier care ne permite să ne luăm în considerare propria minte — ceea ce Ruth

începuse deja să mă învețe să fac. De asemenea, e locul unde învățăm să simțim empatie și compasiune față de ceilalți. Ruth m-a învățat deprinderile de a obține tot ce-mi doresc în viață și mi-am concentrat toată atenția pe viitorul la care visasem. N-aveam nicio idee despre detaliile care o să mă ajute să intru la liceu sau la Facultatea de medicină — de fapt, nu vedeam nimic din întregul proces. Dar stabilirea intenției are propriul tip de magie și, începând cu acea vară în atelierul de magie, universul a părut să conspire mereu pentru a mă duce exact unde trebuia să ajung.
Bineînțeles, când a venit vorba de supraviețuirea în liceu, universul nu era nicăieri de găsit. Privind retrospectiv, ar fi trebuit poate să-mi stabilesc intenția mai mult pe a reuși la școală și să mă concentrez pe lucruri rând pe rând, în loc să mă gândesc la cum avea să arate viața mea când voi ajunge în sfârșit cineva.

Anii de liceu au trecut ca prin ceață. La unele materii m-am descurcat foarte bine, în timp ce la altele doar am trecut clasa. N-aveam o imagine clară a ceea ce trebuia să fac, dacă să dau la o facultate oarecare sau la medicină. De asemenea, nu știam cum să cer ajutorul cuiva sau să solicit o îndrumare. Cu mult mai târziu aveam să realizez că mulți oameni sunt gata să-ți ofere ajutorul dacă-l ceri. Dar la vremea aceea încă mă simțeam singur și nu știam cum să cer sau măcar ce să cer. Lipsa unui mentor sau a cuiva căruia să-i ceri ajutorul ori sfatul în copilărie are un impact major asupra succesului în viață. Nu poți s-o faci dacă nu știi ce este. Dorisem să fac sport în liceu și, pe când eram boboc, reușisem să trec probele preliminare în echipele de fotbal, baschet și baseball, dar am aflat curând că sporturile școlare implicau atât bani, cât și susținerea părinților, iar eu nu beneficiam de ele la nivel constant. E greu să fii membru al unei echipe când n-ai cu ce să ajungi la antrenamente, sau nu poți să participi la un meci pentru că trebuie să faci pe dădaca cu mama ta, sau trebuie să umbli prin baruri vineri seara să-ți cauți tatăl. Îmi plăcea sentimentul de apartenență pe care-l simțeam când făceam parte dintr-o echipă — îmbrăcați în uniforme eram toți la fel și aveam un țel comun. Nu fusesem înscris la vreun sport în liceu, deși îmi doream cu ardoare, așa că în primul an am scos lista cu

cele 10 dorințe și am adăugat: Fii înscris la un sport în facultate — ia echipamentul!
Acea listă bine ascunsă m-a ajutat să privesc dezamăgirile și nedreptățile vieții cu ușurință, relaxarea corpului și liniștirea minții diminuându-mi în fiecare seară neliniștile de la școală și de acasă. Trăiam pentru viitorul care exista în mintea mea și era un loc mult mai plăcut decât apartamentul nostru sărăcăcios care mirosea a mucegai și a fum de țigară. În afară de timpul în care exersam magia lui Ruth sau dormeam, încercam să nu stau pe-acasă.
Această dorință de a petrece cât mai puțin timp posibil acasă m-a determinat să solicit admiterea în rândurile „Exploratorilor forțelor de ordine". Ca să fii cercetaș la „Exploratorii forțelor de ordine" trebuia să ai peste 15 ani, media generală peste 7 la toate obiectele și un caracter moral înalt. În fiecare sâmbătă, timp de 12 săptămâni, am mers cu autobuzul la Sheriff's Academy din Los Angeles și am învățat despre normele de aplicare a legii. Opt ore studiam poliție comunitară, proceduri penale, autoapărare și siguranța utilizării armelor și făceam antrenamente intense de îmbunătățire a condiției fizice. Toți exploratorii purtau aceleași tricouri kaki și pantaloni de culoare verde-închis. Nu era exact ca într-o echipă sportivă, dar măcar purtam o uniformă și făceam parte din ceva mai mare decât persoana mea. Și era plăcut să ai un loc în care să te duci sâmbăta. După ce am absolvit programul, am fost Explorator oficial și am avut roluri diferite la departamentul local al șerifului, unde am muncit cot la cot cu un adjunct. Într-o zi patrulam, plimbându-ne prin comunitate și răspunzând la apeluri. Altă dată, făceam parte din echipa de control al mulțimii la diverse evenimente, cum ar fi parade, meciuri de fotbal ale liceenilor sau la spectacolul de artificii de 4 Iulie. Sau puteam lucra în închisoare, alături de ofițerii care-i înregistrau pe cei arestați de curând. Într-o seară de sâmbătă, sarcina mea a fost să lucrez în zona de înregistrare a noilor deținuți la secția de poliție din Lancaster. Îl ajutam pe temnicer și de aceea primisem o cheie. Am atârnat cheia de gaica pantalonilor și am așteptat captura serioasă a unor genii criminale. Îmi imaginam închisoarea plină de prizonieri și eu stând în afara celulei, ținând cheia destinului lor. Eram puternic cu cheia aceea, dar mare parte din noapte n-a fost nimeni împrejur să vadă ce glorios eram.

Am completat teancuri întregi de formulare și rapoarte, am băut câteva sticle de Cola din automat și, în general, am stat degeaba meditând la ideea că acea parte a aplicării legii era destul de plictisitoare. Exact înainte să se termine tura mea de voluntar, am auzit o mașină a patrulei de poliție parcând în față, apoi am văzut intrând un polițist cu un om cam răvășit în cătușe. Nu i-am putut zări fața. Era însă evident băut și vorbea împleticit. Am simțit cum inima îmi bătea mai tare. Asta era. În curând urma să pun acest infractor după gratii. Polițistul a trecut pe lângă mine cu infractorul. Mergea cocoșat și încă nu-i puteam vedea fața, dar s-a clătinat și s-a împiedicat pe măsură ce înainta. Mi-am scos cheia, știind că, după luarea amprentelor, infractorul trebuia să fie închis. Infractorul se așezase la birou și atunci a ridicat capul și s-a uitat direct la mine.

Era tatăl meu. Părea confuz, furios și extrem de beat. Am simțit că mi se strângea stomacul. M-am întors instant și am revenit la fișet. Îmi era atât de rușine! Scrisesem un eseu întreg despre caracterul meu moral înalt când mă înscrisesem în program. Ce-o să creadă acum despre mine? Am răspuns foarte vag la întrebările despre familia mea și m-am convins că polițiștii nu știau cât de sărac eram sau că tata era un alcoolic furios care fusese la închisoare de mai multe ori. Un motiv pentru care m-am dus la cercetași era să demonstrez ce diferit eram de familia mea.

Am deschis un sertar din fișet și m-am uitat în gol la șirul de dosare dinăuntru. Îmi doream să pot folosi cheia mea specială ca să mă încui undeva departe de locul acela. De ce părea întotdeauna că, oriunde aș fi mers, nu puteam să scap de cine eram și de unde proveneam?

Am simțit o mână pe umărul meu și am privit în sus, ca să îl văd pe ofițerul supraveghetor stând lângă mine.

— Îmi pare rău că lucrurile au decurs astfel, a spus.

Mi-am dat seama atunci că probabil știuseră tot timpul cine este tatăl meu. Am simțit o căldură care mi se urca în obraji, așa că am plecat capul. N-aveam de gând să plâng, dar nici nu eram sigur cum ar trebui să reacționez. Oare chiar trebuia să-mi închid tatăl?

— Am vorbit cu agentul care l-a adus. Nu vom depune plângere. Îl lăsăm să se trezească și îl ducem acasă.

Am încuviințat și am murmurat:

— Mulțumesc.

Nu-mi doream decât să dispar, dar supraveghetorul stătea încă lângă mine, cu mâna pe umărul meu.
— Jim, a șoptit.
M-am uitat în ochii lui, așteptându-mă să văd prejudecăți sau chiar mai rău, milă. Dar n-am văzut niciuna. Și în acel moment mi-am amintit că Ruth îmi spusese cândva că, dacă ceva e defect, nu înseamnă că totul e defect. Întotdeauna crezusem că oamenii mă judecau din cauza tatălui meu, a sărăciei de acasă, a tuturor lucrurilor pe care nu le aveam, dar, simțind mâna ofițerului pe umărul meu, văzându-i ochii plini de bunătate, mi-am dat seama că eu eram cel care avea prejudecăți în privința mea. Eram sărac. Tatăl meu era alcoolic. Dar nu eram defect. Nu totul era defect doar pentru că un lucru se stricase. Nu era obligatoriu să fiu defect.
— Da, domnule, i-am răspuns ofițerului.
— Vrei să pleci sau să-ți termini tura?
— Aș vrea să-mi termin tura.
În clipa când am spus asta, am știut care era adevărul. Tata avea drumul său și eu îl aveam pe-al meu.
Ofițerul m-a privit din nou.
— Știi, Jim, și tatăl meu a fost alcoolic. Știu ce simți.
Am simțit o ultimă strângere a umărului și apoi ofițerul s-a întors și s-a îndreptat spre ușă.

În general, adulții care au crescut într-o casă cu un părinte alcoolic fac una din următoarele alegeri: fie cresc și devin și ei alcoolici, manifestare a propriei traume combinate cu rezultatul genetic, fie devin oameni cu rezultate extraordinare, înclinați spre a fi diferiți de familia din care provin sau înclinați să evadeze. Eu făceam parte din a doua categorie. Acesta era, așadar, unul din motivele pentru care am intrat în rândul cercetașilor. Mă dădeam în vânt după prestigiul de a face parte dintr-un grup select cu un caracter moral deosebit. Nu-mi dădeam seama dacă doream să-i conving pe ceilalți sau doar pe mine. Ca în cazul arestării tatălui meu, nu puteam să împiedic întrepătrunderea ocazională a celor două lumi atât de diferite în care trăiam. O altă sarcină pe care o aveam la cercetași era să ajut la împachetarea alimentelor și la distribuirea lor la cei săraci în perioada Crăciunului. Am umplut coșuri mari de răchită

cu dovleac la conservă, pâine albă pentru umplut, cartofi dulci și, desigur, un curcan mare și grozav. Cu câteva zile înainte de Crăciun, ofițerii s-au plimbat prin împrejurimi și au înmânat coșurile.
Nu făceam parte din echipajul care a împărțit coșurile, dar îmi plăcea să aud poveștile pe care toți le spuneau despre ce s-a întâmplat când au bătut la ușile oamenilor și i-au surprins cu un coș cadou. Câteodată oamenii plângeau și am auzit unul din ofițeri spunând:
— Era de parcă vedeau un curcan pentru prima oară.
M-am simțit bine când am ajutat la organizarea coșurilor. Era un sentiment de relaxare care a durat zile întregi spre săptămâni. Era același sentiment pe care îl avusesem când practicasem liniștirea minții cum mă învățase Ruth. Trucurile lui Ruth făceau parte din programul meu zilnic. N-am spus nimănui despre asta, dar în fiecare dimineață și seară îmi relaxam corpul și îmi calmam mintea, vizualizând ce-mi doream în viață și cum avea să fie. Nu mi-am deschis inima. Trucul acesta era greu pentru mine. Era complicat să-mi dăruiesc iubire deoarece interiorizasem cumva ideea că situația în care mă aflam era din vina mea. De asemenea, mă simțeam inconfortabil să ofer iubire necondiționată și compasiune mie însumi sau altora. Mai ales celor care simțeam că mă umileau sau mă ignorau sau mă tratau urât.
Când l-am văzut pe ofițerul din patrulă venind spre ușa noastră cu un coș mare în brațe m-am ascuns după draperie și am lăsat-o pe mama să răspundă. Eram îngrozit. Bănuiam că în anul acela eram trecuți pe listă. Nu voiam să fiu unul care avea nevoie de un coș. Am privit-o pe mama despachetând coșul pe care-l umplusem mai devreme în săptămâna aceea. Coșul era o reamintire a faptului că eram săraci. Nu voiam să fiu nevoit să depind de alții. Totuși, fără acel coș, n-am fi avut curcan la cină în acel Crăciun. Nimeni din familie n-a știut că ajutasem la umplerea acelor coșuri. Era plăcut nu fiindcă umplusem coșul, ci pentru că mama și tata îmi aminteau ce mult însemna pentru oameni acel coș. Rar se întâmplă să fii de ambele părți ale unui act de bunătate sau generozitate. Cu ocazia acelei sărbători, mai ales, am învățat plăcerea de a dărui și plăcerea de a primi. Era o ciocnire puternică, și nu știam pe atunci că înțelegerea celor două vor sta la baza vieții mele de adult.

Am rămas în programul cercetașilor pe toată durata liceului, de la 14 la 17 ani. Mi-a oferit un scop un viață și un sentiment de apartenență, iar acestea, împreună cu rutina zilnică a practicării magiei lui Ruth, au declanșat o alchimie subtilă în interiorul meu. Am descoperit că nu mai era util să hrănesc emoții ca frica, anxietatea și grijile. Mai mult, îmi observam gândurile și emoțiile fără să mă implic în vreun răspuns emoțional la acestea. Nu știam sigur cine deveneam. Dar știam că nu mai eram copilul care fusesem. Familia mea devenise mai degrabă doar familia mea, nu o rană care să-mi cauzeze durere zilnic. De asemenea, înțelegeam limpede că nu eram tatăl meu, mama mea, fratele sau sora. Eu eram eu. Acțiunile lor nu erau ale mele. Fratele și sora mea aveau propriile bătălii de dat și propriile drumuri de urmat în viață. Sora mea vitregă, cu nouă ani mai mare decât mine, a abandonat liceul, s-a măritat tânără, s-a mutat departe și s-a luptat să se descurce în viață. A murit în 2011 din cauza unei probleme de sănătate datorate unei boli autoimune și obezității. Fratele meu, care era foarte isteț, s-a chinuit cu orientarea homosexuală într-o perioadă și într-un loc în care iubirea pentru cineva de același sex era imposibil de acceptat. A fost hărțuit deseori pentru că era diferit, chiar dacă diferența aceasta încă nu primise un nume sau nu fusese articulată. A plecat din Lancaster cât eram încă în liceu, iar ultimii doi ani ai liceului m-am simțit și mai singur. Dar Lancaster era mai mult locul din care mai târziu voi pleca mai degrabă decât locul în care eram blocat. Viitorul meu nu era sumbru și șters, ci era rulat în culori vii în ochii minții mele în fiecare seară. Aveam încredere absolută în ce mă învățase Ruth și încredere absolută că viitorul se grăbea să mă cunoască.

Cu ultimul an al liceului în față, am realizat că trebuia să încep să mă gândesc la facultate, dar nu știam de unde s-o apuc. Părinții, deși mă încurajau, își imaginau că din moment ce afirmasem că voi merge la o facultate, chestia asta se va întâmpla cumva de la sine. Consilierul meu îndrumător nici nu pomenise de această opțiune. Întâlnirea cu el a fost scurtă, informându-mă că-mi putea oferi detalii despre facultățile tehnice, dacă doream. Nici nu mă gândeam că exista un consilier îndrumător până să primesc o înștiințare că o întâlnire fusese programată. Deși mă descurcasem bine la unele materii, în general notele mele erau mediocre. Nu înțelegeam cu adevărat necesitatea notelor bune. Niciodată cineva din familie nu se oferise să mă ajute la

teme sau să-mi spună cum să le fac. Deşi mama mă încuraja să mă descurc bine, habar n-aveam ce presupunea asta. Nu cunoşteam pe nimeni care să fi mers la facultate. Cu siguranţă n-aveam bani să urmez o facultate. Şi nu ştiam cum să mă înscriu la una. Cu toate astea, eram în mod absolut şi naiv sigur că în anul următor voi merge la facultate.
La scurt timp după întâlnirea cu consilierul îndrumător am încercat să mă gândesc pe cine aş putea să întreb despre cum să mă înscriu la facultate. Eram la ora de ştiinţe, aşteptând să înceapă cursul despre cele trei legi ale termodinamicii, când am observat că fata drăguţă de lângă mine completa nişte formulare.
— Ce faci? am întrebat. Ce sunt acelea?
Eram curios dacă nu avusesem vreun test de ştiinţă pe care îl ratasem cumva.
Şi-a ridicat privirea din hârtii.
— Completez formularul de înscriere la facultate.
Am dat din cap, ca şi cum ştiam exact ce presupunea acest lucru.
— Unde dai? am înclinat capul într-o parte, dar n-am reuşit să văd numele facultăţii pe formulare.
— La Universitatea California din Irvine.
— A, da?
Nu eram sigur unde se afla Irvine, dar ştiam că era undeva la sud de Los Angeles.
A râs puţin.
— Ei, acolo sper să intru. Termenul limită e vinerea viitoare pentru toate astea. N-o să le termin niciodată.
Şi-a fluturat mâinile deasupra hârtiilor.
N-am spus nimic, pentru că mintea mea intrase într-un proces intens de analiză. Termen limită? Nu ştiam că înscrierile au un termen limită. Nu ştiam cum funcţionau toate acestea şi un moment am simţit cum îndoiala îmi dădea târcoale. Oare voi fi în stare să mă înscriu la facultate la timp?
— Tu unde dai? a întrebat.
M-am gândit o secundă la ce să răspund.
— Şi eu merg tot la Universitatea California din Irvine.
Nu ştiu cum mi-a ieşit pe gură acest răspuns, dar, în acel moment, aceea era prima mea alegere. Nu ştiam mare lucru despre această universitate, dar tot era mai mult decât ce ştiam despre alte

universităţi. Ştiam că trebuia să merg la facultate ca să devin doctor, dar nu-mi spusese nimeni vreodată că aveam termene limită şi teancuri de formulare de completat.
Colega m-a privit şi mi-a spus:
— Bănuiesc că ţi-ai completat deja formularul de înscriere?
M-am uitat la ea o clipă şi apoi am minţit.
— Păi, nu… N-am primit încă formularul. Am crezut că trebuia luna viitoare. Îl aşteptam.
Apoi, ca o magiciană, a scos încă un set de formulare şi a spus:
— Hei, ai noroc — am un formular în plus. Îl vrei?
— Sigur. Mulţumesc.
L-am luat. Am mers acasă în seara aceea şi am încercat să-l completez. Mi-am dat seama că trebuie să fac rost de foile matricole, de scrisori de recomandare şi de declaraţia de venit a părinţilor mei. Următoarele trei zile am alergat să le obţin pe toate. Am completat formularul de înscriere pentru sprijin financiar şi am sperat că va fi suficient ca să-mi plătesc studiile. În acele zile m-am uitat cu atenţie la notele mele şi la rezultatele la teste, precum şi la mediile şi rezultatele celor care fuseseră acceptaţi. Nu aveam cum să intru. La ce-mi fusese mintea? Mi-am dat seama că toată magia lui Ruth n-avea cum să mă ajute. În plus, îmi lipseau banii pentru taxa de înscriere. Am trimis oricum formularul de înscriere. Când am ajuns acasă, m-am aşezat pe pat şi m-am gândit la Ruth. La tot ce mă învăţase. Oare să funcţioneze? În seara aceea, precum şi în cele ce au urmat, m-am aşezat pe patul meu şi am vizualizat că primeam scrisoarea de acceptare. Universitatea California din Irvine era singura facultate la care făcusem cerere şi timp de câteva luni n-am primit niciun răspuns. În timpul acesta ne-am mutat de două ori. Când plicul gros de la universitate a sosit în sfârşit, avea multe ştampile de redirecţionare la adresa destinatarului. Am urcat cu scrisoarea în camera mea şi m-am aşezat pe pat. Am inspirat şi am expirat uşor. Ştiam că Ruth avusese dreptate.
Mă dedicasem „exerciţiilor“ mele în fiecare zi, ani de zile, şi făcusem cerere şi la facultate. Am privit îndelung plicul mare şi m-am văzut purtând un halat alb într-o bună zi. Acesta era următorul pas în conspiraţia universului de a mă transforma în doctor şi, pe măsură ce desfăceam plicul, n-aveam nicio îndoială cu privire la mesajul pe care urma să-l primesc.

Felicitări, ați fost admis la Universitatea California din Irvine…
Viitorul meu sosise. Da, fusese redirecționat prin poștă, călătorind de la un apartament sordid la altul, dar viitorul mă urmărise și până la urmă mă găsise.
„Mulțumesc, Ruth“ am murmurat. „Și adio, Lancaster!“
Fusesem acceptat. În mod extraordinar, până la absolvirea liceului am reușit să-mi îmbunătățesc semnificativ performanța școlară și am primit o bursă mică și suficientă asistență socială ca să-mi pot plăti taxa de școlarizare, cazarea și masa. Urma să merg la facultate.
Eram liber.

Încă vizualizez ce-mi doresc în viață. Văd prin fereastra din mintea mea și de multe ori imaginea este neclară, dar apoi am încredere că, la timpul potrivit, va fi limpede ca lacrima. Am învățat că acest proces de manifestare nu este întotdeauna liniar și nu funcționează mereu în cronologia dorită sau într-o cronologie logică, dar orice vizualizez se manifestă de obicei și dacă nu se întâmplă, există un motiv serios. Pe parcursul anilor am învățat că a avea încredere în rezultat e diferit de a fi atașat de rezultat și am învățat pe pielea mea că trebuie să fii atent cu privire la ce dorești exact să se manifeste. Am învățat, de asemenea, că intenția are o putere imensă.

N-am crezut niciodată într-o Ființă Supremă puternică, ființă care decide cine merită și cine nu și care le împlinește merituoșilor dorințele și le oferă daruri. Am văzut de prea multe ori arbitrariul unei lumi în care o persoană incredibil de bună și minunată suferă o moarte subită și dureroasă și am văzut, de asemenea, oameni care sunt fundamental lipsiți de bunăvoință sau chiar răi prosperând. Dar cred cu adevărat că avem capacitatea de a transforma energia din interiorul nostru astfel încât să aibă un mare impact. Oricare dintre noi își poate schimba creierul, percepțiile, reacțiile și chiar soarta. Asta am învățat din magia lui Ruth. Putem folosi energia din mințile și inimile noastre ca să creăm orice ne dorim. Este tot o muncă grea. Presupune tot efort și intenție consistentă. N-am luat vreo pastilă magică și am ajuns subit neurochirug. Dar adolescent fiind am descoperit că puteam să aleg cum

să-mi folosesc mintea şi cum să reacţionez la întâmplările din jur şi, mai târziu în viaţă, am învăţat să-mi folosesc inima ca să-i simt pe cei de lângă mine. Nu cred că există o lege a fizicii care să descrie puterea şi forţa a ceea ce se întâmplă când mintea şi inima lucrează împreună, dar o să-mi amintesc mereu prima lege a termodinamicii pe care a trebuit s-o memorăm la ora de ştiinţe din ziua în care am primit formularul de înscriere la facultate.
Energia nu poate fi nici creată, nici distrusă. Totuşi, energia poate lua diverse forme şi poate circula dintr-un loc în altul. Acesta este darul pe care l-am primit cu toţii.
Energia universului se află în noi. Se află în praful de stele care ne-a creat pe toţi. Toată acea putere a creaţiei. Toată acea putere a expansiunii. Toată puterea aceea frumoasă, simplă, sincronizată. Energia poate circula dintr-un loc în altul. De la o persoană la alta. Ruth m-a învăţat primele lecţii şi viaţa, următoarele. Am petrecut mulţi ani demonstrând realitatea celor învăţate în atelierul de magie, dar până la urmă totul se reduce la un fapt simplu şi misterios. Putem studia orice mister al creierului, dar cea mai mare enigmă este abilitatea de a transforma şi a schimba.
Sunt momente când mi-aş dori să fi avut o tomografie a creierului meu la 12 ani, apoi la 18 şi, din nou, după fiecare adevăr dificil pe care creierul meu a trebuit să-l priceapă de-a lungul vieţii. Plecam la facultate cu creierul transformat şi studiile au demonstrat că meditaţia prin concentrare, cum m-a învăţat Ruth, măreşte capacitatea de concentrare, de memorizare, de studiere a ideilor complexe. Aş fi mers la Facultatea de medicină dacă n-aş fi întâlnit-o pe Ruth? Probabil că nu. Aş fi terminat facultatea cu succes dacă nu mi-aş fi pregătit în mod inconştient creierul pentru rigorile academice pe care următorii 12 ani aveau să le aducă? Cel mai sigur, nu.
Când creierele noastre se schimbă, şi noi ne schimbăm. Aceasta este o certitudine demonstrată de ştiinţă. Dar un adevăr şi mai important este că, atunci când inimile ni se schimbă, totul se schimbă. Şi schimbarea se manifestă nu doar în modul în care privim lumea, ci şi în modul în care lumea ne priveşte. Şi în reacţia ei faţă de noi.

Capitolul 7

Inacceptabil

Imediat sub encefal și în fața cerebelului, se află trunchiul cerebral. Dacă vă imaginaţi encefalul ca pe o vedetă rock celebră aflată în turneu, cerebelul ar fi coregraful care stabilește mișcările encefalului și trunchiul cerebral ar fi managerul responsabil de coordonarea tuturor informațiilor necesare pentru a se asigura că turneul se desfășoară conform programului și că fiecare vedetă are tot ce este necesar unei vedete de un astfel de calibru. Trunchiul cerebral este mult mai mic decât encefalul, dar este responsabil de toate funcţiile care țin corpul în viață, reprezentând autostrada pe care circulă milioanele de mesaje ce trebuie să se deplaseze de la creier la corp și invers.

Creierul începe să se formeze la aproximativ trei săptămâni după concepţie, când siguranţele tubului neuronal se închid și primele sinapse ale sistemului nervos central determină mișcarea fetală. Trunchiul cerebral se dezvoltă și apoi coordonează funcţiile vitale necesare, ca bătăile inimii, respirația și tensiunea arterială — creând potențialul pentru viața dinafara uterului. Regiunile superioare ale creierului — sistemul limbic și cortexul cerebral — sunt primitive la naștere, lăsând timp ca experiența și mediul înconjurător să le definitiveze. Această perfecţionare și modelare a părţilor superioare ale creierului prin intermediul experienţelor nu se încheie niciodată — creierul nu iese la pensie — pentru că fiecare experiență contează.
Noel a venit la urgențe acuzând dureri de cap, greață și stări de vomă. Avea după ea un soț și doi copii, o fetiță de 4 ani și un băieţel de 6. Soții aveau în jur de treizeci și ceva de ani și Noel era însărcinată în opt luni. Durerile de cap și greața pot fi simptome normale pentru o sarcină, dar, în al treilea trimestru, declanșarea lor subită, însoțită de tensiune arterială crescută poate indica preeclampsie, o stare periculoasă atât pentru mamă cât și pentru copil. Se întâmpla să fiu de gardă în dimineața când a sosit familia respectivă. Obstetricianul fusese chemat,

dar nu ajunsese încă la spital când Noel a leşinat subit în camera de urgenţă, nerăspunzând la stimuli externi.
Până să ajung la ea, fusese intubată şi i se făcea o tomografie computerizată la creier. În timpul scanării, semnele vitale o luaseră razna şi tensiunea arterială ajunsese incredibil de instabilă. Uitându-mă la imaginea scanată, am văzut că acolo unde se afla cândva trunchiul cerebral era sânge. Noel suferise o hemoragie masivă a trunchiului cerebral — o hemoragie intraparenchimatoasă — tipul de hemoragie după care oamenii nu-şi mai revin. Am început procedurile de resuscitare chiar acolo, pe masa aparatului de scanat, dar aveam speranţe slabe. Pupilele îi erau fixe şi dilatate. Nu reacţiona deloc.
Corpul lui Noel era încă viu, dar creierul îi murise.
Am cerut medicaţie care să-i menţină tensiunea arterială şi am anunţat să se pregătească sala de operaţii.
— Daţi urgent un mesaj pe pager unui obstetrician, am strigat către asistente. Acest copil trebuie adus pe lume acum sau va muri.
Am alergat alături de targa pe roţi spre sala de operaţii, rugându-mă să apară un obstetrician. Echipa din sala de operaţii a pregătit totul pentru o cezariană de urgenţă. Pediatrul era acolo, dar niciun obstetrician. Tensiunea arterială a lui Noel începuse să scadă dramatic şi bătăile inimii deveneau tot mai neregulate. Şi deodată, toată lumea se uita la mine. Timpul se scurgea. Trecuseră 20 de ani de când îmi făcusem stagiul de obstetrician ca rezident, dar nu mai era alt chirurg în sala de operaţii. Dacă nu făceam ceva, acel copil avea să moară. Trebuia să operez o cezariană de urgenţă şi să aduc pe lume copilul.
Nu mai era timp pentru estimări sau alte ezitări. Noel era în moarte cerebrală. Ştiam că nu putea să-şi menţină prea mult tensiunea arterială.
Am plasat-o pe masa de operaţii. Anestezistul a acţionat rapid şi am pregătit-o iute pentru cezariană. M-am uitat împrejur încă o dată, rugându-mă să intre obstetricianul. Deodată, am auzit din aparatul de electrocardiogramă că inima ei începuse să sară peste bătăi, ritmul devenind neregulat. Anestezistul s-a uitat la mine şi a spus:
— Tensiunea scade. Suntem la maxim cu anestezicele. Trebuie să începi acum.
Îmi simţeam transpiraţia pe frunte şi îmi dădeam seama că respiram repede. Îmi era frică. Dar apoi am închis ochii şi am început să respir

ușor. Inspiram, expiram, inspiram, expiram. Mă întorsesem în atelierul de magie. Am luat un bisturiu și am deschis abdomenul femeii, apoi uterul. Mi-am pus mâinile în interiorul lui și am scos copilul. Pe frunte avea o ușoară și îngustă tăietură de la incizia abdomeniului lui Noel, dar, în afară de asta, copilul era în viață și sănătos. L-am înmânat pediatrului cu cordonul ombilical tăiat și prins, apoi am cusut-o pe Noel.
Inima ei a încetat să bată la câteva secunde după ce băiețelul ei se născuse.
Nu te învață la Facultatea de medicină cum să anunți un soț sau doi copii mici că le-a murit soția și mama. Ca ființă omenească, e imposibil să nu simți suferința rudelor. Val după val de durere, furie, negare și disperare. De aceea atât de mulți doctori spun:
— Am făcut tot ce am putut. Îmi pare rău.
Apoi pleacă imediat, lăsând ca preotul spitalului sau altcineva din personal să se ocupe de cele rămase. Nu este nimic practic în a spune unui soț că i-a murit soția. Niciun „îmi pare rău“ nu poate să ușureze durerea unui copil care nu poate încă să înțeleagă profunzimea întâmplării și că această zi oribilă înseamnă că mama lui nu-i va mai pregăti niciodată un sendviș cu unt de arahide, nu-i va mai citi niciodată vreo poveste, nu-l va mai pupa sau îmbrățișa după o căzătură.
L-am luat deoparte pe soțul lui Noel și i-am spus ce se întâmplase. A închis ochii, s-a apropiat de mine și a scos un urlet îngrozitor de durere și disperare. Nu puteam face nimic, decât să-l îmbrățișez în timp ce plângea. Cei doi copii, văzându-și tatăl plângând, au început să plângă și ei. Am făcut tot posibilul să ofer acestei familii spațiul necesar pentru a jeli. Am încercat să-i vorbesc soțului lui Noel despre copil, dar nu putea auzi nimic în afară de adevărul crud că soția lui nu mai era.
În timp ce stăteam cu ei mi-am dat seama că partea superioară a halatului meu chirurgical era stropită cu picături mici de sânge.
Sângele lui Noel? Sânge de pe fruntea copilului? Avea vreo importanță? E dificil să te bucuri de o naștere când jelești o moarte, dar nu la asta se rezumă totul în viață? Ne naștem și murim și tot ce se întâmplă între cele două momente poate să pară atât de aleatoriu încât sfidează logica. Singura alegere pe care o avem este cum reacționăm în fiecare moment prețios care ni se oferă. În acel moment, nu exista nimic în afară de

durere și opțiunea mea era dacă să ofer alinare empatizând cu suferința lor sau să plec.
Am rămas cu ei, dar nu-mi amintesc cât timp. Știu doar că am fost alături de ei cât de mult am putut.
Creierul lui Noel a murit și toate funcțiile pe care le considerăm un bun dat au încetat. Și iată-l pe fiul său, al cărui creier simțea realitatea lumii pentru întâia oară. Din nou, aleatoriul și arbitrariul lumii. Experiențele noastre și mediul în care trăim ne formează și speranța mea era ca familia aceasta să-și revină după tragedie și acel copil să nu poarte răni invizibile de la povestea nașterii lui și moartea aleatorie a mamei sale.
Nu a fost primul meu deces ca medic chirurg și nici n-avea să fie ultimul. De asemenea, n-a fost nici prima dată când am părăsit o familie cu hainele pătate de sânge.
Prima dată când s-a întâmplat asta urma să merg la facultate și familia aceea era a mea.

* * *

Vestea că fusesem acceptat la Universitatea California din Irvine a fost primită cu entuziasm, dar și cu scepticism de părinții mei. Le vorbisem despre intenția mea de a merge la facultate, dar nu cred că făcuseră legătura între dorința mea și realitatea de a fi acceptat și de a pleca. Pe măsură ce data plecării mele se apropia, tata a dispărut. Când apărea stresul sau când vreun eveniment important urma să se petreacă, tatăl meu nu făcea față situației și pleca să-și diminueze frica și anxietatea prin drogul ales de el, whiskey-ul. Noaptea dinainte de a pleca la facultate, m-am plimbat prin apartamentul nostru mic plin de entuziasm și nerăbdare. Bunurile mele încăpeau într-o geantă de voiaj și eram gata cu toate până la ora somnului, pregătit să-mi duc la capăt a doua zi evadarea. Urma chiar să dorm în hainele pe care le pregătisem pentru călătoria la Irvine, astfel încât să nu fiu nevoit să împachetez dimineața sau să uit ceva. Nu eram sentimental sau nostalgic. Eram doar pregătit de plecare. Tata lipsea de o săptămână de acum și, cu toate că știa data când trebuia să iau autobuzul către Irvine, nu eram sigur că o să-l mai văd înainte să plec.

Mi-am spus că nu-mi păsa. Dar îmi păsa. Îl iubeam pe tata cu toate eșecurile lui. Când era treaz și atent, era amuzant, și inteligent, și bun. Era tatăl meu.
Era cam trei dimineața când am auzit un strigăt, o bubuitură și apoi din nou strigăte. Tata era la ușa de la intrare, foarte beat, după aparențe, și încuiat pe afară.
Mama a ieșit în halat din camera ei împiedicându-se și i-am citit groaza de pe chip. Nu a făcut niciun pas să descuie ușa și o vedeam cum fixa cu ochii mari ușa de la intrare. Și-a acoperit urechile cu mâinile și am observat că era agitată și tremura. Am dezbătut dacă să chemăm poliția. Țipătul de afară devenise mai sonor și știam că nu mai dura mult până când altcineva să cheme poliția. Aveam de prins un autobuz în câteva ore și nu voiam să-l pierd pe motiv că trebuia să rezolv cu poliția care-l aresta pe tata. Am făcut un pas spre ușă chiar când tata a lovit cu piciorul ușa din placaj ieftin, despicând-o în două. I-am văzut brațul întinzându-se și apucând clanța.
A pășit înăuntru strigând și mai tare ca înainte.
— La naiba, să nu mă mai încui niciodată pe dinafara casei mele! a strigat, privindu-mă direct. Fața îi era deformată și ochii îi arătau întunecați și sălbatici. Mama începuse să se retragă în colțul camerei și asta i-a atras atenția.
— De ce naiba n-ai deschis tu ușa?
El a început să se îndrepte spre ea și mama, să dea înapoi până a ajuns cu spatele la perete. Nu-l mai văzusem niciodată pe tata atât de furios. De obicei, bea până leșina. Nu fusese niciodată agresiv fizic.
— Nu te apropia mai tare, m-am auzit spunând.
Nu eram sigur dacă mă auzise pentru că a mai făcut un pas spre mama, care arăta ca o pasăre mică fluturând speriată din aripi, în halatul ei supradimensionat. Nu-l mai înfruntasem niciodată. Acceptaserăm cu toții, complice, comportamentul și bețiile lui. Dar de data aceasta depășise nivelul acceptabil.
Am pășit între ei și am strigat mai tare, ca să-i captez atenția:
— Dacă mai faci un singur pas, voi fi nevoit să te lovesc. O voi face, înțelegi?
M-a ignorat și a mai făcut un pas către mama. Mă simțeam de parcă mă mișcam în reluare sau încercam să mă mișc pe sub apă, pe măsură ce am pășit înainte și am ridicat brațul. Am încordat pumnul și i-am țintit

nasul. Am auzit şi am simţit un os pocnind. Apoi a căzut tare ca un copac.
Mama a ţipat când l-a văzut căzând cu faţa la duşumea, împrăştiind sânge peste tot. Puteam simţi mirosul de alcool amestecat cu un miros înţepător, metalic, ca de cupru, care ştiam că era de la sânge.
Mult, mult sânge.
Am simţit gust de fiere şi o ameţeală copleşitoare. M-am împleticit până la baie, ajungând acolo exact când am început să vomit. Am îngenuncheat în faţa toaletei şi am şoptit ceva ce semăna a rugăciune. Ajută-mă. Mi-am şters gura cu mâneca şi am revenit în sufragerie. Tata era tot cu faţa în jos şi nu se mişca. Oare l-am omorât? L-am întors cu faţa în sus. Sângele şi mucii îi făcuseră dâre pe faţă. Nu mai văzusem niciodată atâta sânge. Nasul lui era dislocat şi răsucit în mod ciudat spre stânga. Ce mizerie, m-am gândit. Ce mizerie oribilă.
L-am auzit gemând şi, pe măsură ce devenea conştient, i-am pus capul în poala mea. Nici nu mi-am dat seama că plângeam până n-am zărit o lacrimă căzând pe o boabă de sânge coagulat de pe obrazul lui. Lovitura îl trezise din beţie. S-a uitat încet în sus şi m-a studiat cum n-o mai făcuse niciodată până atunci. A spus:
— E în regulă, fiule. E în regulă.
Mama continua să plângă, dar eu mi-am şters lacrimile. În acel moment, mi-am dat seama că totul va fi diferit între tatăl meu şi mine.
Era ora 6 dimineaţa şi autobuzul meu pleca la 7:30. Mama l-a ajutat pe tata, care era destul de conştient acum, să se aşeze pe scaun şi se bea cafea, cu bile de vată îndesate în nări. S-a uitat la mine din nou, apoi a privit în jos. Mama mi-a spus că nu dorea să pierd autobuzul. Şi în acel moment bizar i-am sărutat pe amândoi, i-am îmbrăţişat şi am ieşit prin uşa despicată, plecând de acasă către facultate. În timp ce mă îndreptam spre maşina prietenului meu care mă ducea până la autobuz, am observat că aveam stropi de sânge de pantaloni. Era prea târziu să mă întorc şi să mă schimb. Şi oricum toate hainele mele erau în geanta de voiaj. Nu eram sigur cum îşi luau la revedere ceilalţi copii care mergeau la facultate pentru prima dată, dar eram destul de sigur că nu era nici pe departe astfel.

Deși fusesem acceptat la facultate, nu eram pregătit să jonglez și cu învățatul și cu o zi plină de cursuri, ca la serviciu. De asemenea, vâsleam în echipă, hotărât să obțin echipamentul de sportiv al liceului. An după an, părea să mă străduiesc mai mult decât oricine doar ca să iau notă de trecere. Deseori, în primii ani de școală călătoream cu autobuzul de la Irvine la Lancaster, alteori făceam autostopul. Deși munceam din greu, săptămânile în care am abandonat școala ca s-o îngrijesc pe mama, să rezolv cu tatăl meu sau să-i ajut să depășească vreo criză s-au adunat. Când a venit momentul să solicit admiterea la medicină, nu doar că aveam o medie generală sub 7, dar părea că nici măcar nu voi absolvi. Ca student în perioada pregătitoare la medicină, eșuam în mod deplorabil. Nota medie pentru a fi admis era în jur de 9.

Încă simțeam în adâncul meu că voi ajunge doctor. Imaginea cu mine în halat alb nu era imaginară; pentru mine era la fel de reală ca și cum m-aș fi privit în oglindă. Timp de aproape șapte ani am cartografiat acea imagine în creierul meu și era inacceptabil să nu devină realitate. Și, cu toate că era o realitate în mintea mea, am descoperit că unii din colegii mei studenți erau bucuroși să-mi reamintească că nu voi intra niciodată la medicină cu notele pe care le aveam. Din nefericire, atât de mulți oameni le permit altora să decidă pentru ei ce sunt în stare sau nu să facă. Acesta era un alt dar pe care îl primisem de la Ruth, capacitatea de a crede în mine însumi și de a accepta că nu toți vor vrea ca eu să am succes și să realizez lucruri mărețe. Și mai ales cum să fiu în regulă cu această realitate și să nu reacționez la ea.

Procesul înscrierii la medicină a început la sfârșitul anului al III-lea. Am aflat că din acest proces, pentru studenții de la Universitatea California din Irvine, făcea parte și obținerea unei scrisori de recomandare în urma unui interviu din partea comisiei medicale. M-am dus respectuos să-mi programez interviul la secretara comisiei.

Pot s-o văd și acum limpede în minte, după un sfert de secol, cum mi-a scos dosarul, l-a citit cu atenție, apoi m-a privit disprețuitor și s-a întors la răsfoitul paginilor. În cele din urmă, a închis dosarul și a spus:

— Nu voi programa niciun interviu. Nu veți intra niciodată în învățământul medical. E o pierdere de timp pentru toată lumea.

Am rămas uluit. Obținerea unei scrisori din partea acestei comisii era imperativă. Era primul pas, dintr-o listă lungă, pe care trebuia să-l fac ca să mă pot înscrie în învățământul medical. După asta, urmau formulare

de înscriere, eseuri și, cu mult noroc, o invitație la un interviu. Trebuia să sar prin niște cercuri și tot ce-mi doream era o șansă pentru a încerca să fac asta.
Am inspirat adânc.
— Înțeleg ce spuneți, dar doresc o programare.
— Nu pot face asta. Nu vă calificați.
A bătut cu degetul în dosar.
Știam că eram mult mai mult decât ce scria în dosar. Dosarul acela nu eram eu. Dosarul acela nu arăta că muncisem din greu în fiecare săptămână, încărcat la maximum. Nu arăta de câte ori am lipsit de la școală ca să rezolv probleme familiale complexe. Nu arăta că mă trezeam în fiecare zi la ora 5 dimineața ca să vâslesc. Arăta doar un lucru — media mea generală — și, dacă acela era singurul criteriu pentru programarea unui interviu, atunci secretara avea dreptate. Nu voi intra niciodată în învățământul medical. Dar acel dosar nu eram eu.
Ruth mă învățase măcar atât, iar practica mea continuă mă ajutase să-mi dau seama și singur de asta. De asemenea, mi-a spus că nu eram nevoit să accept inacceptabilul. Trebuia să lupt pentru mine. Învinsesem prea multe obstacole și comisia aceasta nu putea să-mi stea în cale. Trebuia să vorbesc cu ei.
— Asta e inacceptabil, am zis.
— Poftim?
— Nu plec de aici până nu-mi programați o întâlnire cu comisia.
Am spus acest lucru calm și încet și am privit-o direct în ochi.
— Chiar… nu pot face asta, a repetat.
Dar am auzit o ușoară ezitare în vorbele ei, o pauză care mi-a dat speranță.
— Uitați, am spus, știu că nu mă calific. Știu că nu obișnuiți să procedați astfel. Dar puteți totuși s-o faceți. Am nevoie de o șansă.
A dat din cap din nou.
— Nu încerc să vă irosesc timpul nici dumneavoastră, nici membrilor comisiei și nici nu încerc să fiu dificil. Doar că n-am de gând să plec de aici până nu mă programați. Nu contează cât trebuie să aștept. Pur și simplu nu pot accepta că sunt o cauză pierdută. Nu vreau să accept.
În vocea mea nu era nici urmă de furie și probabil că a simțit convingerea absolută și adevărul din cuvintele mele. M-a privit neclintită aproape un minut.

— Bine, a spus în cele din urmă. Marţea viitoare la ora 3.
— Mulţumesc. Apreciez enorm.
Pe măsură ce mă întorceam să ies din birou, am auzit-o mormăind ultimele cuvinte despre acest subiect:
— O să fie interesant.
În ziua întâlnirii, decanul de la ştiinţe biologice i-a ţinut locul unui membru din comisie.
Aparent, era intrigat, deoarece vestea îndrăznelii mele de a cere o programare se răspândise printre membrii comisiei.
Secretara m-a întâmpinat solemn şi a deschis uşa către sala de conferinţe. O masă lungă, dreptunghiulară, se afla în fundul încăperii şi trei profesori, incluzând decanul, stăteau cu braţele încrucişate şi fără nicio expresie pe chip, la un capăt al mesei. Nici măcar un zâmbet. În celălalt capăt, era un singur scaun pliant, pentru mine. Trei la unu… nu părea corect. Aveam 20 de ani.
Am intrat, am privit împrejur şi mi-am dat seama că aceasta nu era o întâlnire. Era o cercetare a inchiziţiei şi eu eram ereticul.
— Domnule Doty, a început un membru al comisiei, un profesor de chimie la ale cărui cursuri abia trecusem semestrul încheiat, aveţi câteva lipsuri de la cursuri şi foaia matricolă nu arată că veţi absolvi, cu atât mai puţin că sunteţi un candidat de succes pentru învăţământul medical. Nu arată că veţi fi un student de succes la medicină şi nici nu prezintă vreo asigurare că deţineţi disciplina sau inteligenţa necesară pentru a deveni doctor.
— Cred că această întâlnire reprezintă o reală pierdere de timp pentru toţi cei prezenţi. Ne puteţi convinge de contrariu, domnule Doty? a spus un alt membru al comisiei, o doamnă profesor cunoscută pentru că era foarte severă, dar pe care nu o întâlnisem până atunci. Apreciez că aţi forţat secretara să vă programeze această întâlnire, dar să aşteptaţi să vă recomandăm pentru o profesie la care aveţi zero şanse de succes este culmea aroganţei. Învăţământul medical este extrem de competitiv, ceea ce sunt convinsă că sunteţi, dar media dumneavoastră generală nu este.
M-am uitat la decanul facultăţii. Dar n-a spus nimic, doar m-a fixat curios cu privirea. El era acolo numai să observe.
— Aş dori să spun ceva, am zis.

— Avem programate alte întâlniri, sunteți liber să vă susțineți cauza, dar vă rugăm să fiți succint.
Scaunul pe care stăteam era mic și mi-a amintit de scaunul pe care stătusem ore întregi în fața lui Ruth în atelierul de magie. Ruth mă învățase să nu las circumstanțele să mă definească. Să nu-i las pe alții să-mi stabilească valoarea. Da, nu era nicio îndoială că notele mele era groaznice, dar mai exista ceva dincolo de toate acestea. Am inspirat profund și m-am ridicat în picioare.
— Cine v-a dat dreptul să distrugeți visurile oamenilor?
Am făcut o mică pauză și am continuat.
— Când eram în clasa a IV-a am cunoscut un om, un doctor. El a plantat în mine sămânța că poate într-o zi voi fi și eu doctor. Nu părea posibil. Nimeni din familia mea n-a urmat vreo facultate. Niciunul n-a fost profesionist în vreun domeniu, cu atât mai puțin într-o profesie medicală. În clasa a VIII-a am cunoscut o femeie care m-a învățat că totul este posibil dacă crezi în tine, dacă oprești vocea din capul tău care îți spune că ești numai cine ai fost până atunci. Am crescut sărac. Am crescut singur. Părinții mei au făcut tot ce au putut, dar aveau și ei propriile lupte.
M-am uitat la membrii comisiei. Cei doi profesori aveau încă brațele încrucișate, dar decanul se aplecase puțin în față. A încuviințat că puteam să continui.
— Am acest vis de când mă știu. M-a motivat. M-a încurajat. A fost singura constantă din viața mea. Da, n-am mereu cele mai bune note, dar n-am putut să controlez totul. Am muncit la fel de mult, dacă nu mai mult decât majoritatea și, chiar dacă notele mele n-o arată, vă asigur că nimeni n-a venit în fața comisiei medicale mai hotărât decât mine să reușească în învățământul medical.
I-am privit pe cei trei care îmi țineau viitorul în palmele lor. Doi dintre ei nu păreau să mă fi ascultat și, pentru prima dată după mult timp, am simțit frica și anxietatea răspândindu-mi-se prin tot corpul. Cunoșteam acel sentiment. Așa fuseseră primii 12 ani din viața mea. Inima a pornit să-mi bată nebunește. Mă simțeam din nou ca acel băiețel pierdut și îndoiala începuse să-mi rătăcească prin minte. Cine eram eu să-mi imaginez că puteam ajunge doctor? Acești oameni știau cel mai bine. Și apoi, deodată, am auzit în capul meu vocea lui Ruth spunându-mi să-mi

deschid inima. Am închis ochii şi am văzut-o pe Ruth zâmbind. O să reuşeşti, Jim, a spus. Poţi să faci orice. Ai magia în tine. Las-o să iasă.
Am continuat să-mi revărs inima un răstimp cât o veşnicie. Le-am povestit că am crescut sărac şi am luptat să intru la facultate. Le-am vorbit despre mama mea şi tatăl meu şi despre numeroasele dăţi când a trebuit să plec de la cursuri ca să am grijă de ei. Le-am povestit cât de mult am muncit să-mi menţin notele numai ca să nu fiu exmatriculat. Era incredibil simplul fapt că stăteam dinaintea lor, dorind să intru în învăţământul medical; m-am străduit cât am putut să-i fac să înţeleagă cât de extraordinar era acest lucru.
— Ştiţi că nu există nici urmă de dovadă că o medie generală mare e corelată cu a ajunge un doctor bun. O medie mare nu te face să-ţi pese. Fiecare om, într-un moment sau altul din viaţa sa, are nevoie de o şansă pentru a realiza ceva ce nimeni n-ar crede că ar fi posibil. Fiecare dintre dumneavoastră, care vă aflaţi astăzi aici, o faceţi pentru că cineva a crezut în voi. Fiindcă i-a păsat cuiva. Vă cer să credeţi în mine. Asta e tot ce vă solicit. Vă cer să-mi oferiţi posibilitatea de a deveni ce visez să devin.
S-a făcut liniște o clipă când am terminat. Mi-au spus că vor lua în considerare tot ce spusesem.
Apoi, decanul s-a ridicat şi mi-a strâns mâna.
— Jim, cred că ne-ai oferit o perspectivă pe care de prea multe ori o ignorăm. Uităm că în faţa noastră se află o fiinţă omenească, nu un dosar. Deşi mulţi au îndeplinit toate criteriile cerute, în multe moduri, criteriile sunt arbitrare. A fost nevoie de îndrăzneală să vii în faţa noastră. A fost nevoie de pasiune şi curaj să ne împărtăşeşti ceea ce tocmai ne-ai spus. Nu te dai bătut, nu?
— Nu, domnule. Nu mă dau bătut. Vă mulţumesc pentru timpul acordat, am spus în timp ce ieşeam din sală.
Secretara m-a privit când am trecut pe lângă ea.
— Cum a fost?
Am ridicat din umeri. Numai timpul o va spune.
Mi-a zâmbit călduros.
— Am auzit câte ceva din ce s-a discutat înăuntru. Presimt că totul se va aranja pentru tine, a spus întinzându-mi un fluturaş. Poate vrei să te uiţi pe el. Termenul limită a trecut, dar am o bănuială că nici termenele limită nu sunt ceva ce poţi accepta.

Fluturaşul făcea reclamă la un program de vară numit MEdREP la Universitatea de Medicină din Tulane. Era un program pentru minorităţi şi studenţi dezavantajaţi economic care aspirau la o carieră în medicină. Era un curs de perfecţionare care îţi oferea experienţă de laborator şi te ajuta să te pregăteşti pentru MCAT, testul pe care fiecare solicitant care dorea să intre în învăţământul medical trebuia să-l dea.
— Mulţumesc, am spus.
M-am uitat atent la fluturaş. Universitatea de Medicină din Tulane. Nu ştiam nimic despre Tulane, dar în acel moment aveam presentimentul că va fi cheia viitorului meu.
Până la urmă, comisia de selecţie pentru medicină mi-a dat cea mai bună recomandare posibilă. Magia lui Ruth funcţionase încă o dată.
Când i-am sunat pe cei de la programul de vară, persoana care mi-a răspuns m-a informat că termenul limită era depăşit. Am cerut să vorbesc cu directorul programului, dr. Epps. I-am spus că trebuia să fiu acceptat în program. M-a lăsat să-mi spun povestea şi în final a spus:
— Jim, trimite-ţi cererea. Va fi bine.
Şi două săptămâni mai târziu ţineam în mână scrisoarea de acceptare la programul MEdREP.
Din păcate, n-aveam bani să-mi plătesc biletul de avion pentru a ajunge la Tulane, care era în New Orleans. Ca o coincidenţă, imediat după ce am primit scrisoarea de acceptare în program, m-a sunat tatăl meu. Era în închisoare la Los Angeles, urma să fie eliberat şi avea nevoie să mă duc să-l iau. A spus că avea nevoie de bani pentru mâncare şi o cameră la hotel pentru că mama nu voia să-l primească înapoi acasă şi ar fi ajuns să doarmă pe străzi. Eu aveam bani numai pentru mâncarea mea şi pentru chirie, pe care trebuia s-o plătesc peste două săptămâni. Mi-a spus că aştepta nişte bani cât de curând. O luăm de la capăt, m-am gândit. Dar ştiam că-l voi ajuta. Era tatăl meu. Prietenul meu Keith, care cunoştea o bună parte din istoria familiei mele, s-a oferit să mă ducă cu maşina la Los Angeles să-l iau pe tata. Tata părea în regulă, pentru că fusese închis câteva săptămâni şi, deci, treaz în tot timpul acela. L-am dus într-un cartier mărginaş şi sordid, i-am închiriat o cameră pentru două săptămâni şi i-am dat 200 de dolari. I-am vorbit despre programul de vară din Tulane, iar el a zâmbit şi mi-a zis că era mândru de mine. Mi-a mulţumit. Încă n-aveam idee cu ce voi plăti să ajung în Tulane, dar două săptămâni mai târziu am primit un plic pe care am recunoscut

scrisul tatălui meu și care conținea un cec semnat pentru mine de 1 000 de dolari. Tata îmi oferise ultimul său cent ca să pot merge la New Orleans. Am plâns. Programul acela de vară a fost transformator. Mi-a dezvăluit cercetarea de laborator și mi-a permis să cunosc câțiva membri ai Facultății de medicină. M-a pregătit să dau testul MCAT și mi-a dăruit experiență în interviuri. A fost o vară de muncă intensă, dar eram complet concentrat și fericit. Urma să ajung doctor. Eram sigur de asta.
În toamnă, m-am înscris la Tulane și am așteptat nerăbdător. Știam că mă descurcasem bine în timpul programului MEdREP și la testele MCAT, dar știam că din cauza mediei generale candidatura mea nu era competitivă, ca a vastei majorități a candidaților. De asemenea, aveam două locuri de muncă și orele lungi petrecute acolo începeau să-și spună cuvântul. Era greu să-mi păstrez concentrarea. În perioada aceea am primit un apel de la mama mea. Tata băuse foarte mult și se decisese subit să ia autobuzul și să-și viziteze familia din Kentucky. Era îngrijorată pentru că nu luase nimic cu el și trecuseră două săptămâni de când n-avea nicio veste de la el și nu ajunsese nici în Kentucky. Deși tata obișnuia să dispară, nu-mi aminteam dacă mai lipsise atât de mult fără să reapară sau să auzim vreo veste de la el sau de la vreo închisoare. Acum, adăugasem asta pe lista mea de griji. Mama a revenit cu un telefon câteva zile mai târziu să-mi spună că tata se afla în spitalul veteranilor din orașul Johnson, în Tennessee.

Era seară, dar am sunat imediat la spital și am vorbit cu medicul de gardă. Tata era la terapie intensivă pe doză mare de antibiotice și cu mască de oxigen. Răspundea doar intermitent la stimuli. Avea pneumonie severă și medicii întâmpinau probleme în a-i oxigena plămânii. Medicul mi-a dat de înțeles că tata reacționa, dar că starea lui era foarte delicată. Mi-a cerut mai multe informații despre trecutul său și despre istoricul medical și mi-am dat seama că știam foarte puține lucruri despre tatăl meu. Habar n-aveam despre problemele lui de sănătate. Nu știam dacă se afla sub tratament medicamentos, dacă fusese operat vreodată, dacă era alergic… tot ce știam era că tatăl meu obișnuia să bea. Toate amintirile despre tata aveau legătură cu băutura.

După ce-am închis telefonul am încercat să mă gândesc de câte ori am dicutat cu el sau am făcut altceva. Ceva care să n-aibă legătură cu băutura. Aveam doar amintiri vagi, neclare. Nimic de care să mă agăț. Acum plecase cu autobuzul să-și viziteze niște rude și nu mai ajunsese la ele. Ce făcuse în autobuz? Ce căuta? De ce alesese să meargă atât de departe chiar atunci? Întrebările nu-și mai aveau rostul și mi-am dat seama că, până la urmă, din cauza băuturii ajunsese complet singur într-un spital îndepărtat.
M-am așezat jos lângă pat și am plâns. Trebuia să merg acolo, dar n-aveam niciun ban. Mama n-avea niciun ban. Aveam de dat examene. Mi-am petrecut zilele care au urmat foarte preocupat. Am sunat la spital de mai multe ori. Era deja inconștient și organele îi cedau. Doctorul mi-a spus că starea lui era foarte proastă și că era pe moarte. Colegul meu de cameră s-a oferit să-mi împrumute niște bani ca să-mi cumpăr un bilet de avion. Am făcut pregătirile necesare pentru a putea pleca a doua zi la prânz. Nu știam ce o să fac odată ajuns acolo, tot ce știam era că nu voiam să-l las singur.
Am adormit, dar am avut un somn agitat. Nu mai mersesem niciodată cu avionul. Nu știam nimic despre locul în care mergeam. Eram speriat. Eram obosit. Am adormit până la urmă, și destul de profund. Deodată m-am trezit. Nu eram sigur de ce. Eram doar treaz, cu ochii larg deschiși. M-am uitat în jur și la celălalt capăt al patului stătea tatăl meu. S-a uitat la mine. Arăta bine. De fapt, arăta mult mai bine decât în ultima perioadă. Era liniștit și avea o figură care nu era zâmbitoare, dar care emana bunătate și acceptare. A spus:
— Bună, fiule. Am venit să-mi iau rămas-bun. Îmi pare rău că n-am fost tatăl care aș fi vrut să fiu. Îmi pare rău că n-am fost alături de tine. Fiecare are drumul său. Eu a trebuit să merg pe-al meu. Vreau să știi că sunt mândru de tine și că te iubesc foarte mult. Acum trebuie să plec. Să nu uiți că te iubesc. Pa, fiule.
I-am spus:
— Și eu te iubesc, tată.
Apoi a dispărut.
M-am ridicat. Nu eram sigur dacă visasem sau dacă era real. Nu știam ce să cred. Am rămas cu gândul că, atunci când o să-l văd, o să-l îmbrățișez și o să-i spun că totul era în regulă. Că-l iubeam. Am adormit la loc până a sunat telefonul și m-a trezit. Am ridicat receptorul încet,

pe jumătate adormit. Era doctorul tatălui meu. A vrut să mă anunţe că tata decedase cu o oră în urmă şi că-i părea rău. A spus că noaptea dinainte de a muri a deschis ochii şi a zâmbit. A vrut să mă asigure că nu suferise când îşi dăduse sufletul. I-am mulţumit şi am închis. Am sunat-o pe mama şi am plâns amândoi. Mi-a spus că tata făcuse tot ce a putut şi că în adâncul lui era un om bun care mă iubea foarte mult.
Tata m-a iubit.
Ştiam că m-a iubit.
Şi eu l-am iubit.

* * *

La mai puţin de un an de când intrasem la comisia de la Universitatea California din Irvine şi la două săptămâni după ce tata murise, am fost acceptat de Facultatea de medicină din Tulane. Când am primit scrisoarea de acceptare m-am dus în dormitor, am deschis încet plicul şi m-am gândit la tata. M-am uitat la locul unde stătuse în noaptea aceea când mă vizitase şi-şi luase rămas-bun. Ştiam că era mândru de mine.
Aşa cum afirmasem în timpul interviului cu acea comisie, n-aveam suficiente puncte pentru a absolvi, dar tot am participat la ceremonia de absolvire alături de colegii mei din promoţia 1977. Acceptarea mea în învăţământul medical era condiţionată de primirea acestei diplome. În anul al III-lea, am fost obligat să mă întorc acasă pentru a avea grijă de mama după o tentativă de suicid şi astfel am abandonat toate cursurile. În consecinţă, îmi lipseau trei cursuri opţionale de biologie. Era imposibil să le fac până în toamnă, când începeau cursurile la medicină. Trecusem peste atât de multe şi acum riscam să pierd totul. Nu ştiam cum să procedez şi apoi mi-am dat seama că tot ce puteam face era să spun adevărul. Am pus mâna pe telefon şi am sunat la Tulane, unde am cerut să vorbesc cu decanul care se ocupa de admiterile la medicină. Am aşteptat o eternitate şi apoi l-am auzit. Părea să ştie exact cine eram. I-am explicat situaţia şi apoi s-a făcut tăcere. Altă eternitate. A spus:
— Jim, noi te vrem la Tulane. Dacă Irvine acceptă să-ţi transferi credite de la Facultatea de medicină ca să-ţi acoperi cursurile lipsă, eşti aranjat.

I-am mulțumit probabil de vreo o mie de ori și am închis. Ce s-a petrecut în continuare a fost cu adevărat uimitor. Le-am explicat profesorilor ale căror cursuri nu le frecventasem că fusesem acceptat la medicină, dar că, din cauza unei urgențe familiale, fusesem forțat să renunț la cursuri în ultimele luni și i-am rugat să accepte să mă transfer la Facultatea de medicină ca să îndeplinesc condițiile necesare. Au acceptat pe rând, cu toții, felicitându-mă pentru admitere. N-am realizat decât mult mai târziu că toți presupuseseră că aveam o medie excepțională și rezultate la MCAT pe măsură încât, desigur, puteau să treacă cu vederea că nu urmasem opționalele și le puteam înlocui cu un curs de la Facultatea de medicină.
Câteodată, regulamentele și criteriile sunt decisiv de importante, dar de multe ori sunt arbitrare și au doar rol de a selecta dintre cifre și de a limita oportunități. Condiția de a avea numai 10 pe linie sau diplomă de licență nu înseamnă decât o barieră arbitrară în calea meseriei de doctor. Știam că posedam o inteligență înnăscută și hotărârea de a fi un medic grozav.
Acum era timpul s-o dovedesc.

Capitolul 8

Nu este operație pe creier

N-am intenționat niciodată să devin neurochirurg. Planul meu era să ajung chirurg plastician — fusesem impresionat de copiii cu afecțiuni cranio-faciale și eram interesat de complexitatea tehnică a chirurgiei. Fotografiile cu copii cu diformități faciale mă impresionau. Aveam o empatie deosebită pentru copiii cu răni pe care nu le puteau ascunde de lume și care erau nevoiți să-i vadă pe ceilalți întorcându-se cu spatele la desfigurarea lor. Dar îmi plăcea mult și chirurgia plastică estetică și îmi imaginam că voi fi un profesor universitar interesat de copii o parte a timpului și apoi mă imaginam ducându-mă la cabinetul din Beverly Hills la întâlnirile cu clientela mea privată la chirurgia plastică. În plus, ca medic chirurg plastician al celor bogați și celebri, aș fi fost plătit bine și aș fi cunoscut foarte multe femei atrăgătoare.

Primisem o bursă ca să plătesc primul an la facultatea de medicină și, după ce l-am terminat, am primit o bursă de la armată. M-am simțit profund dator să slujesc țara și doream să și ofer ceva. Îmi aminteam atât de limpede că visasem să fiu ca Chuck Yeager zburând deasupra ținutului Lancaster și depășind viteza sunetului și mândria pe care o simțeam de fiecare dată când purtam uniforma de cercetaș. Un lucru pe care l-am învățat în timpul facultății a fost că Yeager nu fusese prima alegere pentru depășirea vitezei sunetului — această onoare îi revenise unui bărbat pe nume Slick Goodlin. Problema cu Goodlin a fost că ceruse 150 000 de dolari — o sumă uriașă în 1947 — pentru a pilota avionul. Yeager însă nu dorise s-o facă pentru bani. El voia să depășească viteza sunetului dintr-o dorință de aventură și un spirit al descoperirii. Voia să vadă ce putea să realizeze omul când era împins la limite. Chiar și cu două coaste rupte și cu asemenea dureri încât a trebuit să fixeze un mâner de mătură care să-l ajute să închidă trapa avionului, nu s-a lăsat descurajat.
Cine eram eu? Eram cel pe care-l descrisese Oscar Wilde, cel care „știa costul a tot și valoarea a nimic“? Am petrecut mare parte din viață

încercând să împac cele două laturi, Slick Goodlin și Chuck Yeagger, din interiorul meu. Aveam empatie pentru cei care se luptau ca mine, care sufereau și îmi doream să-i ajut. Dar voiam și succes. Ajunsesem până acolo exersând magia lui Ruth și continuam s-o practic zilnic, știind că aceasta reprezenta doar o parte din ceea trebuia să fac ca să ajung unde-mi doream. Voiam faimă și avere. Voiam să fiu cineva. Voiam să fiu cel mai bun chirurg din lume.
Armata a fost de acord să-mi plătească învățământul medical, cu toate taxele de școlarizare și cheltuielile aferente, iar eu am fost de acord să muncesc în armată ca doctor. În total, am lucrat nouă ani în armata SUA și, în cele din urmă, am devenit maiorul James Doty.

Experiența din învățământul medical a fost complet diferită de cea anterioară. Nu aveam probleme academice și am descoperit că posedam o înclinație înnăscută de a studia corpul omenesc — anatomia, histologia, fiziologia. Capacitatea de a memora mai multe informații decât pare omenește posibil este lupta fiecărui student din primul an la medicină. Știu acum că toți acei ani în care am exersat cunoștințele dobândite în atelierul de magie mi-au pregătit creierul pentru abilitatea de a memora mai ușor decât majoritatea colegilor mei. Puteam să mă concentrez să învăț perioade mult mai lungi de timp și nu m-am plâns niciodată că mintea îmi rătăcea în alte direcții când citeam manualele de medicină. Ni se dădeau jocuri mnemonice care să ne ajute să ne amintim totul, de la oase la nervi până la cum se scriu tabelele medicale. Unele era caraghioase, cum ar fi mnemonicul pentru a ne aminti care nervi cranieni sunt senzoriali, care motorii sau ambele categorii — Unii spun să te căsătorești pentru bani, dar fratele meu spune că mințile mărețe contează mai mult. Alte mnemonice erau mai greu de amintit decât informația originală, cum ar fi OOOTTAF — VGVAH pentru nervii propriu-ziși ai craniului.
Am folosit mnemonicele standard și alteori mi-am inventat propriile mnemonice și alte dăți am pretins că le foloseam când de fapt informația pe care o învățasem părea să curgă în conștient exact cât aveam nevoie de ea. Un studiu din 2013 al cercetătorilor de la Universitatea California din Santa Barbara a demonstrat că ședințele de meditație cu atenția concentrată îmbunătățeau memoria, concentrarea

și în general funcțiile cognitive la studenți după numai două săptămâni de practică, după cum reiese din teste avansate de examinări ale studenților și alte teste de memorie sau concentrare. Ce mi se pare însă uimitor este că tehnicile implementate de cercetători în 2013 erau incredibil de asemănătoare cu practica mea alături de Ruth din 1968. Câți bani se risipesc pentru cursurile de dinainte și pentru pregătirea testelor de examinare a studenților? Ce e minunat la practicarea meditației ca ajutor de studiu e că este absolut gratuită.

Bursa militară mi-a garantat un stagiu după ce am studiat medicina, dar nu și un rezidențiat. În lumea civililor, cele două situații sunt conectate, dar eu a trebuit să solicit un rezidențiat. După ce am absolvit la Tulane în 1981, am acceptat un stagiu flexibil la Centrul Militar Medical Tripler din Hawaii, un loc în care mai fusesem, ca student, prin rotație. Un stagiu flexibil însemna că urma să mă concentrez pe mai multe specialități chirurgicale mai degrabă decât pe chirurgia generală. Pe rând, am fost la pediatrie, obstetrică, ginecologie, medicină internă și de asemenea la chirurgie generală, ca și la neurochirugie. M-am gândit că această experiență amplă și variată ar fi benefică pentru educația mea, dar nu mi-am dat seama că, atunci când ai un stagiu flexibil, ești dezavantajat în momentul înscrierii la rezidențiat, deoarece nu te-ai concentrat doar pe chirurgie și pe subspecialitățile sale. O cunoaștere largă a unui număr mare de domenii îmi prejudicia posibilitatea de a ajunge rezident. Planul meu era în continuare să devin chirug plastician pentru copii, ceea ce necesita un rezidențiat în chirurgie generală, urmat de o specializare în chirurgie, urmată de o specializare craniofacială. Aveam un plan. Dar eram 12 pe loc la rezidențiatul de chirurgie generală și eram singurul cu un stagiu flexibil. Condițiile nu-mi erau favorabile. Ceilalți 11 colegi mi-au spus că era imposibil să intru la chirurgie generală și bucuria iscată lor de dezavantajul meu era vădită. Aveam însă o intensitate a scopului care nu dădea bine în fața celorlalți și încrederea mea sigură că puteam obține tot ce-mi doream trecea drept aroganță. Acum înțeleg de ce voiau să dau greș.

Înscrierea la rezidențiat are loc în noiembrie, așa că am aplicat la chirurgia generală la fel ca toată lumea. În aprilie mi-a venit totuși rândul să merg la neurochirurgie. Persoanele responsabile de neurochirurgie erau cele mai drăguțe pe care le întâlnisem la vreun stagiu. Neurochirurgia era fascinantă — să lucrezi pe creier era

solicitant și precis, dar mi-a oferit un fior pe care nu l-am descoperit la chirurgia generală, unde accentul cade mai mult pe piept și abdomen.
Era ceva deosebit să ajungi unde nimeni nu mai fusese, în locurile cele mai profunde care ne fac să fim oameni, iar acel ceva mă chema. Încă-mi doream să ajut copiii cu diformități, dar să explorez enigmele creierului părea o nouă călătorie care mă îmbia. Îmi doream să fiu neurochirug așa cum îmi dorisem să merg la facultate, să merg la medicină, dar, ca să fac asta, trebuia să urmez un rezidențiat în neurochirugie, nu în chirurgie generală. Știam că puteam face neurochirugie și apoi să dau specializarea în chirurgie plastică și specializarea cranio-facială, dacă voiam. Era perfect.
Șeful de la neurochirugie de la Tripler mă încuraja.
— Ești foarte talentat la tehnică, Jim. Ar trebui să faci neurochirurgie. Trebuie să faci neurochirurgie.
— E grozav, am spus.
Eram plin de mândrie. Aveam să fiu neurochirurg.
— Chestia e, a adăugat, că în armată intră în pregătiri un singur neurochirug pe an și există o listă de așteptare de trei ani. Va trebui să aștepți și după stagiu o să te trimită pe teren ca medic generalist ofițer câțiva ani până ajungi primul pe listă și poți să-ți începi rezidențiatul.
— Trei ani? am întrebat.
— Doar trei ani.
— Îmi pare rău, dar nu pot să accept.
A râs de mine.
— Trebuie să aștepți să-ți vină rândul, Jim.
— Asta e o prostie și este inacceptabil, am spus mai aprins și evident deplasat.
— Așa merg lucrurile. Nu-i o prostie. E armata.
— Dar e inacceptabil pentru mine, am spus.
A dat din cap că nu și mi-a arătat ieșirea.
Se apropia vacanța, 30 de zile departe de armată, așa că am plecat din Tripler și am petrecut o lună la Walter Reed. Aici plănuiam să ajung până la urmă, așa că mi-am făcut stagiul la chirurgie în timpul meu liber și m-am descurcat foarte bine. Înainte ca „vacanța“ să mi se termine, m-am întâlnit cu președintele de la neurochirurgie.
— Îmi placi, Jim. Ai o făcut o treabă grozavă cât ți-ai făcut stagiul la noi și cred că ai fi un rezident nemaipomenit.

— Mulţumesc, am spus. Bănuiesc că asta înseamnă că voi începe de la toamnă.
— Jim, ştii că e un interval de aşteptare de trei ani. Ar trebui să fii recunoscător pentru că există încă patru oameni care aşteaptă locul acesta. Oricum, încă nici n-ai solicitat asta în mod oficial.
L-am privit direct şi am spus:
— Să aştept trei ani e inacceptabil. Dacă nu mă primiţi la anul, o să faceţi cea mai mare greşeală. N-am de gând să aştept trei ani. Îmi pare rău, nu vreau să fiu nepoliticos sau impertinent, dar nu pot să accept asta.
Deşi era târziu, m-am înscris la rezidenţiatul în neurochirurgie. Credeam în puterea magiei mele.
M-am întors la Tripler şi i-am spus chirurgului general şef că-i eram recunoscător pentru că mă luase în considerare, dar voi renunţa la candidatura mea la chirurgie generală deoarece voi face neruochirurgie la Walter Reed.
— Imposibil, nu vei intra, a fost răspunsul lui oficial. Nu-ţi aprob retragerea. Acesta este cel mai bun grup de candidaţi pe care i-am avut vreodată la chirurgie generală, iar tu eşti unul dintre ei. Nu te las să renunţi.
— Bine, am spus. Dar vă spun doar că nu voi face rezidenţiatul în chirurgie generală şi voi ajunge la Walter Reed.
Mi-am terminat stagiul vizualizând cum urmam rezidenţiatul la Walter Reed. În fiecare dimineaţă şi seară, mă vedeam acolo cu ochii minţii. Nu eram îngrijorat cu privire la rezultat, învăţasem să vizualizez ce-mi doream şi să mă detaşez totuşi de rezultatul final. Avea să se întâmple într-un fel sau altul. Asta e tot ce ştiam. Mi-am început exerciţiul cu picioarele şi am avut încredere că detaliile se vor dezvălui aşa cum trebuiau s-o facă.
Cum s-a dovedit mai târziu, detaliile erau puţin desfrânate. Tipul care fusese acceptat la neurochirurgie în anul următor începuse o relaţie cu o asistentă de la Walter Reed. Cei doi se despărţiseră şi el începuse s-o urmărească. Aparent, erau şi alte părţi implicate şi şeful de la neurochirurgie îşi retrăsese oferta de rezidenţiat. Tipul fusese relocat să-şi petreacă restul timpului în armată ca medic generalist ofiţer în Coreea de Sud. Nu era niciun membru de rezervă pentru poziţia respectivă, întrucât ceilalţi candidaţi care îşi aşteptau rândul pentru

rezidenţiatul la neurochirugie erau detaşaţi în alte părţi în perioada de aşteptare. Şi, pe măsură ce piesele de domino cădeau, se părea că eram singura persoană disponibilă.
Nu ştiu dacă a fost vorba de rezultatul vizualizării mele, de o serie de circumstanţe norocoase sau de altceva. Tot ce ştiam era că, încă o dată, se rezolvase totul.
Am primit scrisoarea de acceptare de la programul de chirurgie generală de la Tripler şi de la programul de neurochirugie de la Walter Reed exact în aceeaşi zi. Şeful de la chirurgie generală acceptase patru dintre noi şi în ziua când ne-au ajuns scrisorile ne-a chemat pe toţi la el.
— Vreau ca toţi patru să ştiţi că fiecare a fost prima mea alegere pentru cele patru locuri de aici, de la Tripler, şi că asta este cea mai bună grupă de stagiari pe care am avut-o vreodată.
M-am uitat la ceilalţi trei care fuseseră acceptaţi. Se depăşiseră pe ei înşişi încercând să-l impresioneze pe şeful de la chirurgie generală care era, de asemenea, şeful de la chirurgie. Se asiguraseră că aveau tunsori la linie şi că pantofii le străluceau. Acestea nu au fost niciodată grijile mele. Voiam să fiu cel mai bun stagiar cu putinţă şi, de cele mai multe ori, aveam părul prea lung şi pantofii îmi erau nefăcuţi. Şi nu fusesem niciodată bun la linguşeli.
— Vreau să vă invit la clubul ofiţerilor pentru a sărbători.
Am întrerupt petrecerea şi bătăile de felicitare pe spate.
— Domnule, am spus, aş dori să ştiţi că nu pot accepta postul.
M-a privit.
— De ce naiba? a întrebat.
Nimeni nu refuzase vreodată după ce fusese acceptat.
— Am fost admis la neurochirurgie la Walter Reed.
S-a înroşit. Rămăsese fără cuvinte.
— Am încercat să vă avertizez. V-am spus să-mi retrageţi candidatura.
Am luat poziţia de drepţi, l-am salutat şi am ieşit.

Preşedintele de la Walter Reed mi-a spus că i-am plăcut în stagiul de o lună, dar s-a dovedit că pe termen lung i-am făcut numai probleme. Eram isteţ şi arma mea erau cuvintele. La Walter Reed făceam asta des. Mă simţeam dator să ies din rând şi să spun adevărul, indiferent de

consecințe, iar această sinceritate brutală nu prea mi-a fost de ajutor ca medic rezident.
Devenisem arogant. Procesul prin care obțineam tot ce-mi doream și experiența mea tehnică în neurochirugie m-au determinat să mă simt important și special într-un fel în care n-o mai făcusem până atunci. Magia pe care o învățasem la 12 ani și pe care o practicam deja de mai mult de un deceniu mă făcuse să mă simt invincibil. Dădeam frecvent de bucluc. Nu deprinsesem încă discreția sau discernământul. Îl înfruntam pe președinte și deseori în fața tuturor. Chiar și ca rezident începător, luam meseria de doctor foarte în serios. Îmi păsa de pacienții mei mai mult decât îmi păsa de ierarhie și de politica rezidențiatului. Dar atitudinea mea i-a îndepărtat pe superiori și am ajuns să-i fiu antipatic președintelui deoarece refuzam să respect vreo regulă care nu-mi plăcea sau pe care n-o consideram logică. Nu-mi plăcea modul în care facultatea sau mulți din rezidenții mai mari și mai experimentați îi intimidau și îi depreciau pe ceilalți rezidenți, inclusiv pe mine, fapt ce-mi amintea prea mult de copilăria mea din Lancaster. Știam cum să mă apăr și cum să-i apăr pe ceilalți și o făceam cu orice ocazie.
Chiar înainte de Crăciun, în timpul primului an de rezidențiat, am fost chemat la o evaluare. Președintele era la biroul său, iar ceilalți participanți erau în încăpere.
— Am dori să te evaluăm, a început președintele. Avem îngrijorări serioase și s-au ridicat întrebări despre modul în care îți îngrijești pacienții.
M-am ridicat imediat și am spus:
— Opriți-vă. Dacă sunt nelămuriri cu privire la modul în care ofer îngrijirile medicale, doresc să văd documentația. Iau meseria de doctor foarte în serios și nu voi accepta asemenea acuzații fără dovezi.
Petrecusem prea mulți ani văzând cum mama era tratată rău de doctori cărora nu le păsa. Am văzut cum a fost dată afară. Familia mea dată afară. Eram conștient de cât de mult țineam la pacienții mei. Le-am ascultat poveștile. Am verificat de două ori tot ce avea legătură cu îngrijirea lor. Veneam după program să stau lângă patul lor. Știam că n-avea dreptate.
În cameră s-a făcut liniște. Președintele a început să răsfoiească ciudat hârtii de pe biroul său.

— Păi, s-a bâlbâit, de fapt nu e vorba chiar despre asta. E vorba despre atitudinea ta. Nu credem că-ți dorești cu adevărat să fii aici, pentru că ești agresiv și ne-am decis să te supunem unei perioade de probă. Te vom evalua în următoarele șase luni. Dacă nu ai performanțe, o să-ți încheiem rezidențiatul.
M-am uitat la fiecare pe rând. Nimeni nu m-a privit în ochi.
— Dacă vreți să mă dați afară, dați-mă afară. Acum. Perioada de probă e inacceptabilă. N-o accept. N-am fost în perioadă de probă niciodată în viața mea și n-am de gând să încep acum.
Au rămas fără cuvinte. N-aveau cum să-mi încheie rezidențiatul și eram conștient că știau acest lucru. Să aleagă această variantă ar fi fost dificil, pentru că toate evaluările mele de la pacienți și de la facultate erau excepționale. Numai președintele îmi dăduse evaluare negativă. În plus, ar fi fost jenant.
— Așteaptă afară și o să te rechemăm după ce luăm o decizie.
Am așteptat lângă birou o oră și jumătate. Am închis ochii și m-am concentrat pe respirație. Am încercat să rămân calm și să am încredere în ce mă învățase Ruth.
Când m-au chemat înapoi înăuntru, președintele și-a dres glasul și a anunțat:
— Am decis să nu te punem în perioadă de probă, dar o să fim cu ochii pe tine. Îndeaproape.
Am depus eforturi mari să nu izbucnesc în râs. Erau deja cu ochii pe mine și, cu toate că atitudinea față de superiorii mei nu era prea bună, purtarea față de pacienți și talentul meu de doctor erau ireproșabile. Eram încrezut și sigur pe faptul că magia învățată de la Ruth n-o să mă dezamăgească niciodată. Acum îmi dau seama că învățasem tehnica de la Ruth, dar pierdusem miezul învățăturii ei.
— Bine, în regulă, am spus. Sună ca un plan.
Ani de zile l-am privit pe președinte ca pe un inamic. Eram un medic rezident neurochirug extraordinar. El o știa, cum o știam și eu. N-am fost niciodată oficial în perioadă de probă, dar, când am absolvit, mi-a strâns mâna, s-a aplecat către urechea mea și a spus:
— Vreau să știi că tot timpul acesta ai fost în probă în mintea mea.
N-aveam pic de umilință și succesul meu în halat alb mi se urca la cap.
Rezidențiatul a fost treabă serioasă, dar, când aveam pauze, era o petrecere continuă, fără să mă gândesc la consecințe. Munceam din

greu și petreceam la fel. Mă simțeam indestructibil. Invincibil. Exact cum îmi imaginasem ani la rândul, purtam halatul alb. Eram dr. Doty. Nimic nu-mi putea sta în cale.

Rezidenţiatul în mijlocul anilor 1980 era chiar mai epuizant decât acum, un fel de tabără de corecţie medicală, cu până la 24 de ore petrecute într-o tură. Eram privaţi de somn şi sub o continuă examinare minuțioasă și presiune. Devenise ceva normal să ne mai relaxăm din când în când — să luăm o pauză de la cerinţele fizice şi psihice ale rezidenţiatului. Câțiva dintre colegii mei s-au apucat să bea mai mult decât ar fi trebuit — am recunoscut semnele la ei, precum și la mine. Știam din copilărie cum arăta alcoolismul, dar încercam să găsesc un echilibru între a bea prea mult la ocazii și abuzul de alcool. Să petrec în puținul meu timp liber nu-mi scăpase de sub control, mi-am spus. Simțeam înclinația genetică din când în când să caut scăpare de la presiunile și solicitările vieții de rezident, dar nu eram tatăl meu. Nu aveam să devin niciodată tata.

Treptat, am încetat să meditez și să vizualizez. Turele lungi în care lucram nu-mi mai lăsau timp să exersez în fiecare dimineaţă și seară. Inițial, săream câteva zile, apoi am început să exersez numai o dată pe săptămână. Până am simţit că nu mai era timp deloc. Am încetat să adaug lucruri pe lista mea. Știam exact ce voiam și știam și cât de aproape de grandiosul final se afla spectacolul meu de magie. Eram pe cale de a deveni neurochirug, unul din specialiștii de elită cărora li se încredințează să opereze cea mai importantă parte a corpului uman. Creierul le conducea pe toate sau cel puțin așa credeam eu și eu conduceam creierul. Nu mai era nimic de învățat din magia lui Ruth.

Într-o seară, patru dintre noi am hotărât să ieșim pentru a sărbători sfârșitul unei ture epuizante. Eram un grup restrâns. Lucram împreună, mâncam împreună, dădeam pe gât cafele la cantină împreună. Între noi se crease o legătură ca între oamenii care treceau împreună printr-un eveniment dramatic sau printr-un dezastru natural. Luptam toți, cot la cot, în același război, rezidențiatul. Pentru că nu mai aveam timp de alte persoane în viața noastră, devenisem, de la sine, cei mai buni prieteni și un fel de familie.

Presiunea era extremă și modul nostru de a ne elibera de stres era de asemenea extrem. Lucrând în spital, ajungi să vezi lucuri pe care ți-ai dori să nu le fi văzut și am descoperit că formula magică de a atenua

acele imagini din minte includea un mix de cantităţi mari de alcool, cocaină, muzică la maximum şi femei pe jumătate dezbrăcate. Nu neapărat în ordinea aceasta.
În noaptea aceea, am început să bem pe la opt seara într-un club de striptease din apropierea spitalului. Aruncam cu bani în dansatoare ca şi cum chiar ne permiteam să facem asta cu banii. Ne-am mutat apoi la un restaurant spaniol unde am mâncat paella şi jamon serrano, un fel de carne de porc conservată în sare, servită cu pâine prăjită. Am băut carafă după carafă de vin spaniol. Nu ştiu sigur când am trecut pe cocaină, dar, după ce am început să ne duelăm cu săbiile antice puse de decor pe perete, am fost, pe scurt, daţi afară.
Era o noapte umedă de octombrie şi, după ce am părăsit restaurantul, îmi amintesc că mi-am întors faţa către ceaţă şi i-am simţit umezeala rece pe obraji. Era bine să mă eliberez de spital. Era bine să mă simt viu. Era bine să fiu drogat.
Ne-am îngrămădit toţi patru în maşină, care era plină de doze de bere goale. Am navigat în noaptea întunecată, cu muzica urlând la maximum. Simţeam că pluteam într-o perplexitate fericită. Apoi am auzit o voce în capul meu spunând: „Pune-ţi centura de siguranţă. Acum!“ Am tresărit speriat şi m-am uitat în jur. Prietenul din faţa mea cânta tare şi azvârlea dozele de bere pe geam. Prietenul de la volan dădea din cap şi cânta complet aritmic. Prietenul de lângă mine, de pe bancheta din spate, dormea. Niciunul din ei nu-mi spusese să-mi pun centura.
Automobilul era un Ford Fairlane din 1964, o maşină clasică ce aparţinea mamei unui prieten. Niciunul dintre noi n-avea de unde să ştie de cauciucurile tocite. Erau centuri pentru mijloc în spate şi am reuşit să-mi prind una exact când am intrat într-o curbă foarte strânsă. Maşina a început să alunece şi să derapeze pe asfaltul umed, intrând cu laterala pe cealaltă bandă. Am simţit centura strângându-mă pe măsură ce forţele centrifugale mă trăgeau şi, ca printr-un vis, am văzut cum ne-am izbit în faţă de un copac mare.
Apoi totul s-a întunecat.
Geamătul m-a trezit. Eram întins pe asfaltul umed lângă portiera şoferului. Nu ştiam dacă fusesem aruncat din maşină sau prietenii mă scoseseră de acolo. Prietenul meu care conducea se sprijinea de volan şi nu mişca. Am simţit o durere usturătoare urcând pe spate, dar picioarele îmi erau amorţite. Am încercat să le mişc, dar nu reacţionau.

Am început să vomit și am încercat să mă ridic. Mi-am auzit prietenii vorbind. Parcul Rock Creek. E la aproape 2 km distanță. Unul din noi trebuie să meargă. Ah, genunchiul meu. Stai tu cu el. Nu reușeam să conectez informațiile ca să înțeleg despre ce vorbeau, așa că am închis ochii și mi-am răcorit fața de asfaltul umed. Corpul îmi era fierbinte, dar cumva eram convins că, dacă-mi păstram fața rece, totul va fi în regulă.
Spitalul Walter Reed era la aproape 2 km așa că prietenul meu de pe bancheta din spate, care avea doar mici tăieturi și câteva zgârieturi, a pornit pe jos să aducă ajutoare. Odată ajuns acolo, a transmis personalului să trimită o ambulanță să ne ia. Au refuzat, spunând că n-aveau autorizație să ofere asistență în cazul accidentelor din afara bazei militare.
Cutezător, a luat un autovehicul al guvernului fără autorizație și a condus înapoi la locul accidentului. Am urlat de durere în timp ce m-a mutat pe bancheta din spate, iar apoi m-a dus la urgențe. Părea ireal să fiu examinat de colegii mei rezidenți de la departamentul de urgențe de la Walter Reed. Cu câteva ore înainte, noi fuseserăm doctorii, dar acum eram pacienții. Prietenii mei aveau ligamente rupte, tăieturi și o gravă contuzie în zona pieptului, precum și un cucui, dar în rest erau teferi.
Eu eram singurul care purtase centură de siguranță și singurul foarte grav rănit — secționare a intestinului subțire, splină ruptă și fractură a coloanei vertebrale în zona lombară inferioară. Leziunile abdominale necesitau îngrijire imediată, așa că am fost dus de urgență în sala de operație.
Devenisem pacient și vedeam luminile aparatelor îndreptate spre mine. Era ca și cum puteam resimți ce simțise înainte fiecare pacient cu probleme chirurgicale din acea sală. Am fost cuprins de valuri de durere, de frică, de griji. Auzeam voci. Parcă eram într-o cameră plină de oameni care vorbeau toți deodată. Dacă nu mă mai trezesc? Doamne, te rog. Să nu fie malign. Trebuia să-i spun de mai multe ori că-l iubesc. Dacă nu voi mai merge niciodată? Ce vor face cu mine? Te rog! Ajutor! Nu vreau să mor!
Următoarele voci pe care le-am auzit se certau. Am deschis ochii și am văzut că mă aflam la terapie intensivă. Durerea era severă, dincolo de orice îmi imaginasem până atunci. Abdomenul îmi era bandajat. Lumina îmi bătea în ochi, așa că i-am închis și am ascultat cum

președintele Departamentului de chirurgie generală și vicepreședintele de la neurochirurgie se certau. Subiectul eram eu.
Nu era de bine. Chiar și cu durerea aceea, educația mea medicală a început să iasă la iveală. Tensiunea arterială îmi scăzuse drastic după operație. Era atât de mică încât nici măcar nu se înregistrase vreo presiune diastolică. Presiunea sistolică, numărul mai mare dintr-o interpretare a tensiunii arteriale ce măsoară presiunea din artere când bate inima, era de numai patru. Ea trebuia să fie de cel puțin două sau trei ori pe atât. Pulsul însă era de peste 160. Evident, eram în șoc după hemoragie. Dar încă pierdeam sânge și foarte rapid, ceea ce indica o hemoragie internă. În curând, nu va mai fi suficientă presiune să pompeze sânge către organele vitale. Știam ce însemna. Urma să intru în stop cardiac în scurt timp. Creierul urma să moară. Eu urma să mor.
M-am gândit că nu așa trebuia să mi se desfășoare viața. Nu așa trebuia să mor.
În clipa următoare, am simțit o schimbare de perspectivă. Deodată, mă priveam dintr-un colț al tavanului. Nu mai simțeam niciun fel de durere. Vedeam razele de lumină coborând din becuri în zigzag. Puteam observa fiecare picătură ce curgea în perfuzie. Și vârful capului președintelui, precum și picăturile de transpirație de pe frunte. M-am uitat în jos și m-am văzut în pat. Arătam mic, și vulnerabil, și foarte, foarte palid. Vedeam monitoarele cu liniile și numerele care urcau și coborau neregulat și mi se părea că-mi auzeam vasele de sânge mișcându-se, simțind că nu erau suficiente. Îmi puteam auzi bătăile inimii. Suna ca o tobă îndepărtată bătând un ritm rapid. Am observat toate acestea fără emoție. Nu mă simțeam trist, ci pur si simplu intens conștient de ceea ce se întâmpla cu mine și în jurul meu.
Președintele de la chirurgie generală insista că nu avea cum să rateze vreo zonă hemoragică din abdomen, deci era exclus să continui să pierd sânge din acest motiv.
— Cu siguranță ai uitat ceva, striga vicepreședintele. Este oxigenat și n-are nicio fractură majoră. Sângerează intern în abdomen. În mod evident ai ratat o hemoragie.
Parcă mă uitam la o piesă de teatru, în același timp simțind frustrarea și teama vicepreședintelui, dar și mândria și siguranța președintelui. Simțeam tot ce simțeau cei din cameră.
L-am văzut pe vicepreședinte punând mâna pe piciorul meu.

— Idiotule, dacă nu-l duci înapoi în operaţie, o s-o fac eu. Acum!
În cele din urmă, preşedintele a fost de acord. Am privit de sus cum mă duceau pe targă înapoi în sala de operaţii. Una din asistente s-a aplecat şi mi-a şoptit la ureche:
— Rămâi cu noi, Jim. Avem nevoie de tine. Te vei face bine.
Şi apoi întuneric total.
Experienţa mea după acest întuneric e ceva ce n-aş putea vreodată să explic în mod adecvat sau să uit vreodată. E cu atât mai intrigantă cu cât a fost o experienţă mai curând comună şi totuşi extraordinară. De genul acelora care au fost povestite de nenumărate ori de-a lungul ultimelor secole.
Deodată, pluteam pe un râu îngust. La început, mă mişcam foarte încet. În faţă, puteam zări o lumină strălucitoare şi albă, asemănătoare cu vârful flăcării la care mă uitam fix în atelierul de magie. Am început să prind viteză şi curând mă grăbeam spre ea. De-a lungul râului, pe uscat, am văzut oameni pe care-i cunoscusem, înghesuindu-se pe maluri. Mi s-a părut că-l vedeam pe tata. Şi pe Ruth. Mă simţeam iubit şi acceptat, într-un fel cum nu mai simţisem până atunci. Mulţi din cei pe care i-am văzut erau încă în viaţă. Am văzut-o pe mama în halatul ei. Fratele meu râzând alături de mine în dormitorul nostru din Lancaster. Am văzut-o pe Chris, fata care îmi căzuse cu tronc în şcoala generală. Şi vechea mea bicicletă portocalie. M-am văzut în autobuzul către Irvine şi probând un halat alb pentru prima dată. M-am văzut întorcând faţa către ceaţă chiar în seara aceea. Simţeam lumina albă apropindu-se tot mai tare. Era din ce în ce mai mare. Ştiam cumva că lumina aceea era iubire şi că era singurul lucru cu sens din univers. Trebuia doar s-o ating şi ştiam că, după ce voi face asta, voi fi una cu toate. Asta căutasem toată viaţa mea. Era singurul lucru de care aveam nevoie. Voiam să fiu una cu acea lumină. Dar imediat mi-am dat seama că, după ce m-aş fi contopit cu lumina aceea caldă şi primitoare, m-aş fi desprins de această lume. Aş fi murit.
— Nu! am strigat.
Sau cel puţin am crezut că am strigat. Şi deodată mergeam invers, depărtându-mă de lumină. Ca şi cum aş fi întins la maximum o bandă de cauciuc şi apoi i-aş fi dat drumul. Mergeam înapoi atât de repede, încât abia înţelegeam. Simţeam cum prezenţa tuturor celor care mă întâmpinaseră se diminua.

Ochii îmi erau încă închiși, dar auzeam bipul monitorului.
Trebuia doar să-mi deschid ochii.
— Jim, mă auzi?
Am simțit o înțepătură în picior și am deschis ochii. Lumina puternică din sala de terapie intensivă îmi bătea direct în față, așa că am clipit de mai multe ori.
— Jim, a spus vocea. Ți-am spus că avem nevoie de tine pe-aici. Cine o să ne facă să râdem și o să destindă atmosfera dacă tu nu ești?
Am întins mâna și i-am atins brațul.
— Sunt viu?
— Bineînțeles că ești viu. A trebuit să pompăm o grămadă de sânge în tine, dar vei fi bine. Ești stabil.
— Prietenii mei sunt în regulă?
— Da, sunt bine. Sunteți niște pacienți îngrozitori, dar veți fi bine cu toții. Numai dacă nu te ucidem în somn.
A râs.
— Am murit? am întrebat.
— Trăiești.
— Nu, adică… am murit? A trebuit să mă resuscitați?
— Nu. Ai fost destul de instabil și tensiunea arterială a fost foarte, foarte scăzută, dar n-ai intrat în stop cardiac. Au găsit o hemoragie lângă splină. Aveai patru litri de sânge în abdomen. Nu-i de mirare că aveai tensiunea mică. Au fost obligați să-ți facă o transfuzie de 16 unități. Dar nu, n-ai fost mort. Sau cel puțin nu din câte știu eu.
S-a uitat la mine întrebătoare.
— Nu e nimic. Doar că a fost ciudat. Eram pe un râu.
M-am oprit din vorbit. Orice ar fi fost experiența aceea, nu era nevoie s-o explic. Omul de știință din mine începuse să analizeze retrospectiv fiziologia evenimentului. Putea experiența mea să se datoreze unui nivel scăzut de oxigen în creier? Avusesem o descărcare masivă de neurotransmițători? Fusese totul o halucinație cauzată de șoc și hemoragie? În timpul experienței, nu fusesem un neurochirurg care privea lucrurile prin prisma bagajului de cunoștințe medicale, dar acum eram. Era aceasta o enigmă a creierului pe care o voi rezolva vreodată?
Se estimează că până la 15 milioane de americani au avut o experiență aproape de moarte, sau EAM, cum se numește de obicei. În 2001, revista Lancet a publicat un studiu care arăta că între 12 și 18% din

pacienții care au suferit un stop cardiac sau încetarea respirației ar fi avut o astfel de experiență, în condiții medicale ce implicau tensiune scăzută, oxigenare insuficientă a creierului sau diminuarea globală a funcțiilor creierului în urma traumelor sau a bolii. Aceste experiențe similare includ deseori descrieri ale ieșirii din corp, stări de plutire, evenimentele vieții care se succed cu rapiditate într-o clipă, sentimentul de a fi alături de apropiații decedați sau auzirea vocilor acestora, căldură și iubire necondiționată și deseori călătoria pe un râu sau într-un tunel și atracția exercitată de o lumină puternică. Astfel de descrieri au fost înregistrate în culturi diferite și de-a lungul întregii istorii.

În Republica lui Platon, există Povestea lui Er, în care un soldat ucis nu intră în putrefacție, ci se trezește 12 zile mai târziu pe rugul funerar. El povestește o experiență similară a apropierii de moarte (sau chiar a morții efective), inclusiv câteva elemente asociate cu EAM modernă. Unii pretind că celebrul tablou din secolul al XVI-lea Urcarea în Empir, a pictorului olandez Hieronymus Bosch, este o reprezentare a unei experiențe din apropierea morții, cu tunelul care duce la o lumină puternică, cu forme și figuri care, posibil, reprezintă lumea de dincolo de viața pe pământ. Identică este și povestea amiralului britanic Beaufort, care a descris momentul când era să se înece în 1975; fizicianul american A.S. Wiltse, a descris în 1889 propria sa experiență similară din timpul unei crize de febră tifoidă. Fiecare din aceste descrieri conține elemente asociate în mod normal cu o clasică EAM — vederea propriului corp de la distanță, un simț al plutirii, cei dragi în apropiere și călătoria spre o lumină albă.

La sfârșitul secolului al XIX-lea, Victor Egger, epistemolog și psiholog francez, a folosit expresia franceză expérience de mort imminente (experiență de moarte iminentă), care descrie un fenomen similar trăit de cățărători care-și „văd“ viața derulându-se prin fața ochilor în timp ce cad de pe stânca pe care o escaladau spre ce credeau că va fi moartea lor. Mai recent, Celia Green a publicat în 1968 o analiză a 400 de povestiri de experiențe în afara corpului, care i-au făcut pe oameni să se întrebe dacă este posibil să existe conștiința umană și în afara corpului fizic; în 1975, un psihiatru pe nume Raymond Moody a publicat o carte despre acest tip de experiențe și a inventat termenul de experiențe în apropierea morții, atrăgând interesul oamenilor de știință față de acest

fenomen, care până atunci nu fusese descris decât în domeniul religiei, filosofiei și metafizicii. Multe descrieri includ simboluri religioase, ca îngeri sau figuri precum Iisus sau Mohamed. De obicei, aceste simboluri au legătură cu religia în care a crescut omul. Pentru cei mai mulți, astfel de experiențe sunt schimbătoare de viață. Au existat și atei care au declarat că au văzut aceleași simboluri în timpul EAM precum cele văzute de credincioși. Cel mai celebru caz este cel al lui Sir A.J. Ayer, filosof britanic și autor al cărții Language, Truth, and Logic/Limbă, adevăr și logică, ateu declarat, care în anul 1988 s-a înecat în timp ce mânca și aproape a murit. După întâmplare, cărțile îi citează spusele: „Experiențele mi-au șubrezit nu convingerea că nu există viață după moarte, ci atitudinea inflexibilă față de această convingere". Printre astfel de EAM-uri trăite de atei, se înregistrează un număr care nu raportează nicio schimbare cu privire la convingerile lor, în timp ce pentru alții au fost momentul unei reconversiuni spirituale.
Datorită lucrărilor lui Moody și ale altora, se manifestă o creștere a interesului printre oamenii de știință pentru studiul acestui fenomen. În plus, știm că experiențe similare pot fi induse artificial de medicamente cum ar fi ketamina, drogul folosit în anestezii, precum și de substanțe psihedelice. Experiențele pot fi determinate de stimularea electrică a lobului temporal sau a hipocampusului din creier. Ele pot fi cauzate și de nivelul scăzut al oxigenării creierului din timpul scăderii tensiunii sângelui care circulă spre creier (cum se întâmplă în cazul piloților de avioane) și chiar în timpul hiperventilației. E interesant că, în vreme ce experiențele induse au componente comune cu EAM, exceptând psihedelicele, ele nu sunt de obicei asociate cu reacțiile transformatoare sau schimbătoare de vieți ale oamenilor care le trăiesc. Oare este într-adevăr riscul morții (sau o parte a creierului care interpretează situația în acest mod) punctul comun în aceste situații care le face să fie transformatoare?
Psihologi ca Susan Blackmore au afirmat că experiența trecerii printr-un tunel spre o lumină puternică este rezultatul zgomotului neuronal crescut ce apare pe măsură ce tot mai multe celule din creier încep să reacționeze la o lipsă de oxigen. De asemenea, ea a sugerat că sentimentul de pace și de liniște se datorează unei descărcări masive de endorfine în urma evenimentului trăit. Într-un studiu recent, psihologul Jimo Borjigin, folosind un tip de rozător aflat în hipoxie, a demonstrat

existența unui val tranzitoriu în oscilațiile gama sincronizate coerent, care era global și unitar și apărea în cele 30 de secunde de stop cardiac. Cu alte cuvinte, șoarecii privați de oxigen care intră în stop respirator și mor prezintă creiere cu o conștiință intensificată înaintea morții. Aceste oscilații gama sunt observate deopotrivă în conștiința trează și în stări intesificate de conștiință asociate cu meditația, precum și în mișcarea rapidă a ochilor din timpul somnului (MRO în română sau REM în engleză), care este intervalul din timpul somnului în care amintirile sunt consolidate. Evident, există un număr mare de evenimente neurofiziologice bine documentate care apar în timpul experiențelor EAM, precum și în alte momente de tensiune a creierului, sau care pot fi obținute folosind o varietate de metode care nu sunt asociate cu EAM.

Ca multe din viață, convingerile noastre sunt o manifestare a experiențelor pe care le trăim. Și creierele noastre sunt o consolidare a acelor experiențe. Dar cum rămâne cu experiențele inimii? Chiar mai interesante pentru mine decât știința, cercetarea și întrebările despre viața de după moarte care rezultă dintr-o experiență din apropierea morții sunt firul comun care leagă toate aceste experiențe. De ce atât de mulți oameni călătoresc spre lumina și căldura iubirii? Poate că ce simțim în timpul EAM e lucrul după care ne tânjesc inimile. Să fim iubiți necondiționat. Să fim acceptați. Să simțim căldura căminului și a familiei. Să aparținem cuiva.

Nu știu exact ce s-a întâmplat cu mine după accidentul de mașină când tensiunea arterială mi-a scăzut drastic și, până la urmă, mi-am dat seama că nu conta. Nu trebuia să rezolv misterul și nici să-l explic. Poate am murit, poate nu.

Pur și simplu nu știu.

Dar știu cu siguranță că am murit de multe ori în această viață. Ca băiat pierdut și lipsit de speranță, am murit în atelierul de magie. Băiatul care era pe cât de rușinat pe atât de speriat de tatăl său, pe care l-a lovit și cu al cărui sânge și-a pătat mâinile, a murit în ziua când a plecat la facultate. Și, cu toate că nu știam în momentul accidentului, eventualul neurochirurg arogant și egocentric care aș fi putut deveni suferise propria-i moarte. Putem muri de mii de ori în timpul vieții și acesta este unul din marile daruri ale vieții. În noaptea aceea a murit în mine ideea că magia lui Ruth m-a făcut invincibil și convingerea că eram singur pe lume.

În momentul acela, am simțit căldura unei lumini și apartenența la univers. Am fost învăluit în iubire și, cu toate că nu mi-a schimbat convingerile religioase, mi-a oferit convingerea absolută că ce suntem astăzi nu e obligatoriu să fie ce vom fi și mâine și că suntem conectați cu toți și cu toate. M-am trezit în patul de spital și mi-am amintit cât de departe ajunsesem de la bicicleta mea veche și vara aceea petrecută în atelierul de magie. Ce nu știam atunci era cât de mult mai rămăsese de parcurs. S-o văd pe Ruth pe malul acelui râu, să simt iubirea și legătura cu atât de mulți oameni a fost probabil un semnal de alarmă că mă îndepărtam prea mult de ce încercase ea să mă învețe. Dar aveau să mai treacă mulți ani și aveam să mai săvârșesc multe greșeli până să-mi dau seama de asta.

Capitolul 9

Sultanul nimicului

Plaja Newport, California, 2000

Într-o dimineaţă, m-am trezit valorând 75 de milioane de dolari. N-aveam efectiv aceşti bani în mână. De fapt, nu i-am văzut sau numărat vreodată, dar existau într-un loc mai sigur decât orice bancă, în mintea mea.

Eram singur, căsătorit şi divorţat deja până la acel moment. Programul foarte încărcat de neurochirurg, precum şi căutarea averii şi a succesului n-au făcut din mine un soţ sau un tată prea bun. Se spune că rata divorţului în rândurile medicilor e cu 20% mai mare decât la restul populaţiei şi pentru neurochirurgi este şi mai ridicată. Nu făceam excepţie de la această regulă.
Am întins braţul pe cealaltă parte a patului, unde am întâlnit trupul cald care se odihnea lângă mine. O chema Allison sau poate Megan. Nu-mi aminteam exact, dar pielea îi era caldă, fină şi catifelată. Am auzit-o murmurând în timp ce se întorcea pe cealaltă parte.
M-am ridicat încet din pat şi am coborât la parter. Aveam nevoie de cafea şi trebuia să verific ce se întâmplase cu bursa cât timp dormisem. Am deschis computerul şi l-am ascultat vibrând până a pornit. Aveam 44 de ani şi planul era să ies la pensie în anul următor. Viaţa mea la Newport Beach era foarte diferită de cea din Lancaster. Devenisem unul din cei mai de succes neurochirurgi din Orange County. Locuiam pe o faleză cu privelişte către golful Newport, într-o casă de aproximativ 700 de metri pătraţi. Garajul meu adăpostea nu doar automobilul Porsche la care visasem de când eram copil, ci şi un Range Rover, un Ferrari, un BMW şi un Mercedes.
Aveam tot ce se afla pe lista mea şi chiar mai mult, mult mai mult.
Cu câţiva ani în urmă, un prieten îmi vorbise despre ideea lui referitoare la o tehnologie care va revoluţiona domeniul radioterapiei şi

tratamentul tumorilor solide din creier. Tocmai își terminase rezidenţiatul și acceptase o poziție la Stanford, unde plănuia să transforme conceptul dintr-o simplă idee în realitate. Pusese bazele unei companii. Am fost atât de impresionat încât am devenit unul dintre primii investitori. I-am spus că voi aduce prima unitate în afara Stanfordului, chiar în Newport Beach. Nu știam pe atunci că o singură interacţiune avea să-mi schimbe cursul vieții. Într-adevăr, am adus prima unitate din ceea ce se numea CyberKnife (cuțitul cibernetic) la Newport Beach. Am convins un alt prieten medic care avea o avere a familiei semnificativă că acea tehnologie va schimba lumea. M-a crezut și a cumpărat nu doar prima unitate, ci și o clădire care s-o găzduiască, un aparat de imagistică cu rezonanță magnetică nucleară (RMN), precum și un scaner computer tomograf (CT) pe care să le folosească cu această unitate. A cheltuit milioane de dolari bazându-se numai pe entuziasmul meu și pe convingerea mea că tehnologia va funcționa. În momentul acela, dispozitivul urma să fie aprobat de FDA și nu existau coduri pe care cineva să le poată folosi ca monedă de schimb pentru utilizarea aparatului. La doi ani după investiție, Accurray, producătorul, a intrat efectiv în faliment printr-o combinație de erori de management și o incapacitate de a aduna capitalul necesar. Câțiva ani mai târziu, tot nu primiseră aprobarea FDA și vânzările erau inexistente. Compania epuizase orice posibilitate de a strânge capital, nu doar în Silicon Valley, ci pe toată întinderea SUA. Perspectiva era sumbră, iar cei care aveau încredere în potențialul tehnologiei și investiseră milioane de dolari, erau pe cale să-și piardă investiția și lumea era pe cale să piardă acea tehnologie extraordinară. Trebuia să fac ceva. M-am hotărât să salvez compania.

* * *

N-aveam vreun trecut impresionant în afaceri, deși ca rezident inventasem un electrod pentru monitorizarea activității cerebrale care se vânduse în toată lumea. Acum însă era ceva diferit. Acum era ceva mare. I-am spus prietenului meu că aveam un plan. Nu știu sigur dacă a crezut că pot fi de ajutor sau pur și simplu n-a avut încotro, oricum, m-a încurajat. Compania scăzuse de la 60 de angajați la șase. Am fost de acord să finanțez compania până îmi voi da seama cum s-o salvez. Nu

știam cum să fac asta. Soarta a vrut ca răspunsul să-mi vină la un pahar, în barul din Hotelul Four Seasons, care pe atunci era în Fashion Island din Newport Beach. Aşteptam la bar o femeie cu care trebuia să iau cina şi am început să vorbesc cu tipul care stătea lângă mine. I-am povestit situaţia cu CyberKnife şi că tehnologia lui putea salva sute şi milioane de vieţi. Aveam nevoie doar de cineva care să strângă banii necesari pentru supravieţuirea companiei. Tipul a ajuns să mă ajute să restructurez compania şi să strâng 18 milioane de dolari. Problema era că principalul investitor îşi oferea acordul numai dacă acceptam să fiu eu directorul general al companiei. Le vândusem nu numai conceptul, ci mă vândusem şi pe mine, ca parte esenţială a succesului său. Aşa că m-am îndepărtat de practica mea privată de succes din Newport Beach pentru a fi director general. O profesie pentru care n-aveam nici experienţă, nici pregătire. Tot ce posedam era convingerea absolută că puteam salva compania şi că trebuia să salvez compania.

În 18 luni compania a fost complet restructurată, aprobarea FDA, obţinută, iar evaluarea trecuse de la faliment la 100 de milioane. În acest timp, am cunoscut o mulţime de oameni, inclusiv investitori şi antreprenori care puneau bazele propriilor companii în Silicon Valley. Toţi credeau că aveam vreun truc secret prin care transformasem Accuray din eşec în succes. N-aveam. Am încercat să le spun că nu ştiam nimic, dar de cele mai multe ori mă invitau să investesc sau să devin partener în firmele lor ori măcar să le ofer consultanţă. Acele investiţii şi relaţii au avut ca rezultat, desigur, obţinerea de acţiuni. O mulţime de acţiuni. În anul 2000, când expansiunea tehnologiei informaţiei era la maximum, acţiunile în afaceri din acest domeniu valorau mai mult decât aurul şi îţi garantau o linie de credit la orice bancă.

Computerul s-a conectat în sfârşit la internet şi mi-am verificat contul. Încă valoram undeva peste 75 de milioane de dolari. Când fusesem copil, visasem să câştig 1 milion de dolari, dar emoţia primului milion era o nimica toată în comparaţie cu senzaţia de a valora 75 de milioane de dolari. Eram bogat. Am închis computerul şi m-am uitat pe fereastră la întinderea albastră a Pacificului.

În casă era linişte. Megan sau Allison nu se trezise încă, dar nu voiam să-i împărtăşesc veştile. Numai gândul la ea mă făcea să mă întristez. Nu ştiam nimic unul despre celălalt. Eu ştiam că ea era reprezentantă în domeniul farmaceutic şi ea ştia că eu sunt bogat şi că aveam propria

masă rezervată la cel mai bun restaurant din Orange County. Mă abordase aseară împreună cu un grup de prieteni. Am băut vodcă și șampanie și, când am întrebat-o ce părere avea despre excesul acela nebunesc, râsese și spusese că i se părea grozav. Știam că avea o poveste, dar nu era dispusă să mi-o împărtășească și nu părea prea interesată s-o audă pe-a mea. Și astfel, ca în multe alte nopți, cu multe alte femei, am fost de acord amândoi să simulăm o intimitate inexistentă. Ne-am dăruit trupurile, dar nu le-am permis minților sau inimilor să complice lucrurile. Mă făcea să mă simt gol și pustiit, dar învățasem cum să ignor vocile îndoielii și disperării din capul meu cu mult timp în urmă.
Aveam tot ce visasem. Oamenii mă respectau. Eram o autoritate recunoscută. Tocmai îmi dădusem acordul să achiziționez o insulă privată în Noua Zeelandă și transferasem avansul prin bancă. Eram proprietarul unui apartament de lux în San Francisco și al unei vile la Florența, cu vedere la Ponte Vecchio. Aveam o avere care-mi depășea orice așteptare, realizări comparabile cu ale oricui din domeniul medicinei sau al afacerilor, dar singurătatea era o indulgență pe care nu mi-o permiteam.
Planul meu era să ies la pensie și să-mi petrec o parte din timp practicând medicina pro bono în țările lumii și să călătoresc între San Francisco, Florența și Noua Zeelandă. Dacă aș fi simțit că-mi lipsea ceva, nu mi-aș fi făcut prea multe griji. Orice mi-ar fi lipsit, aș fi găsit în călătoriile mele.
Allison sau Megan a găsit scările și a coborât, apoi am rămas amândoi în picioare, înstrăinați, așteptând taxiul pe care-l chemasem pentru ea. Aveam o întâlnire cu avocații mei și apoi urma să plec la New York o săptămână pentru afaceri. Am promis s-o sun la întoarcere. Și-a notat numărul de telefon pe o bucățică de hârtie. După un sărut sec de despărțire, a plecat, iar eu am ridicat bucățica de hârtie și am pus-o într-un sertar din bucătărie. Își scrisese numele deasupra numărului de telefon. Nu era Allison sau Megan. O chema Emily. Nu conta, oricum. Amândoi știam că mințisem când spusesem că o s-o sun.

Cei doi avocați m-au însoțit cordial spre birourile lor. Un prieten de-al meu investitor îmi recomandase acea firmă de avocatură deoarece se

zvonea că gestiona posesiunile din SUA ale sultanului Bruneiului. Nu știam cât era de adevărat, deoarece se presupunea că clientela lor trebuia să fie confidențială. Contabilul mă sfătuise să fondez un trust caritabil irevocabil pentru a-mi reduce impozitul. Această firmă de avocatură urma să se ocupe de toate documentele necesare.
— Am studiat portofoliul dumneavostră, domnule doctor Doty, și deţineţi posesiuni semnificative, a spus avocatul. Există o varietate de trusturi caritabile. Ați discutat despre ele cu contabilul dumneavoastră? Pentru un om de valoarea dumneavoastră, aceasta nu este ceva neînsemnat.
Îi sorbeam cuvintele. Un om de valoarea mea. Am inspirat adânc și am auzit vocea din capul meu întrebându-se oare cui încercam să-i demonstrez acea valoare, mie sau lumii înconjurătoare?
— Am discutat. M-a sfătuit să înființez acest trust irevocabil pentru donații.
— Și înțelegeți ramificațiile legale ale unui astfel de trust? m-a întrebat cel de-al doilea avocat.
— Este irevocabil? am glumit ironic.
Avocații corporațiilor au rareori simțul umorului.
— Pentru o reducere semnificativă și imediată a taxelor, trebuie să fie irevocabil. Ceea ce înseamnă că, odată ce ați finanțat acest trust, nu-i mai puteți aduce modificări și nici nu vă puteți recupera proprietățile. În acest caz, discutăm despre acțiunile dumneavoastră la compania Accuray.
Mă hotărâsem să donez acțiunile pe care le deţineam la Accuray — nu era cea mai valoroasă posesiune a mea, dar avea o valoare potențială de milioane. Plănuiam să donez majoritatea acțiunilor Școlii din Tulane și o parte Universității din Stanford, unde devenisem membru al facultății și unde fusese creat CyberKnife. Până în acel moment, fratele meu murise de SIDA, așa că intenționam să donez o parte din acțiuni pentru a finanța programele HIV/SIDA, precum și variatelor programe și organizații de caritate care ajutau copiii defavorizați și familiile aflate în dificultate. O altă parte urma să ajungă la clinicile de sănătate din diverse părți ale lumii.
— Înțeleg, am spus.
— Dacă nu sunteți sigur în ceea ce privește permanența, puteți alege să faceţi trustul revocabil, până la decesul dumneavoastră. Este o opțiune

pentru mulţi oameni, dar consecinţele fiscale în materie de taxe sunt diferite.
— Vreau să-l fac irevocabil, am spus.
Era important pentru mine să donez aceşti bani. N-aveam de gând să mă răzgândesc.
— Foarte bine, a spus primul avocat. Vom întocmi documentaţia.
Am petrecut următoarele două ore revizuindu-mi acţiunile şi ce anume doream să donez. Când am ajuns la final, mă simţeam destul de important. Generos. Şi sentimentul de gol interior şi de singurătate cu care mă trezisem dispăruse.
Sultanul din Brunei nu se compara cu mine.
Am zburat la clasa întâi spre New York City şi m-am cazat într-un apartament de lux la Hotelul Palace, al cărui patron era, pe atunci, ca o coincidenţă, sultanul Bruneiului. Un prieten bun de-al meu era managerul hotelului şi din prietenia lui a rezultat punerea la dispoziţia mea a unui apartament uriaş. Punctul culminant al săptămânii mele la New York a fost întâlnirea cu managerul unui fond de investiţii care mă dorea client pe mine şi pe un alt investitor prieten, noi urmând să-l ajutăm pe manager la o companie pe care o finanţase în Silicon Valley. Era absolut sigur că implicarea noastră în compania lui îi va asigura succesul. Am încercat să-l fac să se răzgândească spunând că nu credeam că-i puteam fi de ajutor, dar a crezut că eram prea modest. Când am spus asta, prietenul meu investitor mi-a făcut un semn pe sub masă cu piciorul.
Ne întâlnirăm să discutăm un potenţial parteneriat şi oportunitatea pe care o aveam de a-mi proteja acţiunile. Acţiunile valorau zeci de milioane, dar circulau câteva zvonuri pe piaţă cum că avântul n-avea să mai dureze. Protejarea investiţiilor însemna că puteam să fiu plătit în continuare pentru un număr prestabilit, care m-ar proteja dacă s-ar prăbuşi piaţa acţiunilor şi, dacă ar creşte, acţiunile ar putea fi achiziţionate încă la un preţ predeterminat, astfel încât cumpărătorul să câştige, comparativ cu preţul pieţei. Mai multe persoane m-au sfătuit să procedez astfel pentru a-mi proteja investiţiile.
Ne-am întâlnit la Le Cirque, un restaurant de vârf pe atunci, situat în Hotel Palace. Am băut Prosecco şi cocteiluri boeme. Întâlnirea era o formalitate, întrucât fusese de acord să ne ofere 50% din companie şi noi să-l ajutăm să atragă investiţii de capital şi să-i oferim consultanţă

strategică. Am discutat pe scurt și apoi am trecut la dorința de a-mi proteja acțiunile cele mai valoroase pentru mine, Neoforma. După ce am discutat termenii și ne-am pus de acord asupra lor, mi-a oferit câteva formulare pe care să le analizez și să le completez.
Prietenul meu, care stătuse în liniște alături de noi, dar băuse intens, a spus deodată:
— Vrem 60% din companie.
Aparent, cocteilurile cu Prosecco îi oferiseră o perspectivă nouă cu privire la abilitățile și importanța noastră în acea ecuație, astfel încât se decisese că ar trebui să deținem majoritatea.
— Despre ce vorbești? a întrebat managerul fondului de investiții. Ne-am înțeles la 50% acum 20 de minute.
— Dacă vrei expertiza noastră, e 60% sau poți să-ți iei la revedere.
Alcoolul îl transformase pe prietenul meu într-o persoană lacomă și ilogică. Încerca să profite de situație și nu înțelegeam de ce făcea asta. M-aș fi mulțumit chiar și cu învoiala de 30%, ceea ce îi și spusesem în ziua aceea mai devreme.
— Avem o înțelegere pentru 50%.
— Continuă să vorbești și o s-o fac de 75%. Sau poate te scoatem pur și simplu din ecuație.
Țipa de-acum și clienții începuseră să ne privească deranjați.
— Ești un nemernic, a spus managerul fondului de investiții.
În momentul acela, totul a explodat. Cei doi au sărit de pe scaune și eu am intervenit între ei înainte să înceapă loviturile. În general, oamenii nu fac scene gălăgioase la Le Cirque și mă simțeam de-a dreptul umilit.
Am plecat și a doua zi am zburat spre casă extrem de supărat pe prietenul meu investitor și îngrijorat că nu reușeam să-l găsesc pe managerul fondului de investiții la telefon pentru a-mi cere scuze. Am tot încercat să-l sun, dar mi s-a spus că nu era momentan în birou și că ar trebui să-i las un mesaj secretarei. Nu era niciun dubiu că încerca să mă evite.
M-am plimbat prin jurul casei mele din Newport Beach. Aveam un presentiment negativ cu privire la toată afacerea și tipul m-a sunat abia după șase săptămâni.
Dar era prea tarziu.
Piața acțiunilor se prăbușea și oamenii erau disperați. Valoarea acțiunilor scădea, oamenii pierdeau milioane și, cu toate că nu ne-am

dat seama decât mai târziu când i s-a dat un nume, criza începuse.
Valoarea mea netă se prăbuşise şi am citit o declaraţie de avere după alta, care îmi confirmau ceea ce ştiam că era adevărat. Cele 75 de milioane dispăruseră.
Nu doar dispăruseră, dar, din cauza liniilor de credit bazate pe valoarea acţiunilor, aveam datorii de câteva milioane de dolari, fiind astfel în faliment.
Singurul bun tangibil rămas şi singura acţiune care încă valora ceva era compania pe care o salvasem de la faliment şi pe care o ridicasem de la zero, Accuray.
Dar era un trust irevocabil.
Nu valoram absolut nimic.
Mai puţin decât nimic.

Se pare că toţi prietenii mei dispăruseră aproape la fel de repede ca zerourile din contul bancar. Se terminase cu băuturile gratis, locurile pentru VIP de la cele mai bune restaurante. Mi-a luat aproape doi ani de luptă — şi după ce am vândut apartamentul de lux, maşinile, vila şi am renunţat la achiziţionarea insulei, încă mai aveam datorii. Lună de lună am privit cum toate lucrurile pentru care muncisem din greu dispăreau. Toţi banii, puterea şi succesul pe care mi le dorisem şi pe care le văzusem în minte de când eram adolescent dispăruseră — se evaporaseră ca un balon de săpun care se spărgea. Le-am făcut să apară şi apoi au dispărut.
— Nu-ţi fă griji, mi-a spus unul din puţinii prieteni rămaşi. Poţi să pui din nou în funcţiune magia Doty.
Să fi fost într-adevăr magie? Toată investiţia din nimic pe care o făcusem şi succesul inerent păreau o întâmplare norocoasă. Mă îmbătasem cu adunarea averii şi a puterii care venea odată cu ea. Dar, în esenţă, eram neurochirurg, nu un tip specialist în tehnologie. Aveam unele abilităţi în investiţii şi eram foarte bun la a face lucrurile să se întâmple şi oamenii să creadă în mine. Ştiam să muncesc din greu, să mă concentrez, să privesc în perspectivă şi să-i conving şi pe alţii să-mi împărtăşească viziunea. În miezul lucrurilor totuşi punctul meu forte era de vindecător, nu de antreprenor.

Am suferit după pierderea averii și a stilului de viață și, în ziua când mi-am făcut bagajele ca să părăsesc casa din Newport Beach, m-am simțit gol pe dinăuntru, pierdut și mai singur decât niciodată. Eșuasem în căsnicie. Nu eram implicat în viața fiicei mele. Nu-mi venea în minte nimeni pe care să-l sun și să-i spun cum mă simțeam. În goana după lucruri, neglijasem relațiile. Și când aveam nevoie cel mai mult de cineva, nu era nimeni acolo.
Când mi-am făcut bagajele, am găsit vechea mea cutie cu lucruri speciale în fundul unui dulap. N-o mai deschisesem din facultate. Am scos vechiul carneţel, l-am deschis şi am citit lista cu ce-mi doream mai mult în viaţă când aveam 12 ani. Erau şi alte pagini scrise — locuri în care notasem ce mă învăţase Ruth şi expresii amuzante pe care le spusese, dar pe care la vremea aceea nu le înţelegeam. Totul de pe lista mea se materializase, dar acum totul dispăruse.
Eram un magician groaznic.

Împărţisem cele şase săptămâni petrecute cu ea în patru părţi. Relaxarea corpului. Îmblânzirea minţii. Deschiderea inimii. Clarificarea intenţiei. Pe marginea celei de-a treia secţiuni am scris busolă morală urmată de semnul întrebării şi ce crezi că vrei nu e mereu cel mai bine pentru tine. Propoziţia era urmată de trei semne de întrebare.
M-am aşezat pe podea în faţa dulapului, în casa mea aproape goală şi, pentru prima dată după mult timp, am inspirat adânc de trei ori şi am început să-mi relaxez fiecare parte a corpului. M-am concentrat pe respiraţie, inspirând şi expirând. Am simţit cum se liniştea mintea. Apoi m-am concentrat pe deschiderea inimii. Am trimis iubire către băiatul care fusesem cândva şi către bărbatul care devenisem. Mi-am deschis inima în faţa adevărului că nu eram singurul care pierduse şi mi-am deschis inima către cei care se chinuiau să aibă ce mânca, sau unde să doarmă, sau să aibă grijă de copiii lor. Şi apoi am vizualizat fereastra în mintea mea şi era opacă. Nu puteam zări ce se afla de partea cealaltă a ferestrei — care era viitorul meu — oricât de mult aş fi încercat. Pentru prima oară de când o cunoscusem pe Ruth, n-aveam o viziune cu ce-mi doream sau cine voiam să fiu. Nu ştiam cine doream să fiu de cealaltă parte a ferestrei.

În acel moment, am ştiut ce trebuia să fac. Trebuia să mă întorc în atelierul de magie — să merg înapoi în Lancaster. Poate că Neil era încă acolo. Poate că Ruth trăia încă. Am pus carneţelul la subraţ şi am luat cheile de la singura maşină pe care o mai aveam. Păstrasem automobilul Porsche. Era prima maşină la care visasem şi eram proprietarul ei de drept.
Ţinutul Lancaster era doar la câteva ore distanţă.
Puteam să ajung acolo până la lăsarea serii.

Partea a treia

Secretele inimii

Capitolul 10

Renunțare

Dacă viața mea ar fi fost un film, când aș fi ajuns în Lancaster aș fi găsit-o pe Ruth așteptându-mă la magazin. Ruth ar fi trebuit să aibă în jur de 90 de ani și ar fi arătat mai mult înțeleaptă decât plăpândă. Ar fi simțit că urma să vin și ar fi avut pentru mine câteva vorbe, care să mă ajute să înțeleg sensul eșecurilor mele.

Însă viața nu este film și, când am ajuns în Lancaster și am condus până la locul unde ar fi trebuit să fie atelierul de magie, nu mai era nimic. Întregul centru comercial dispăruse. Am sunat la informații și am cerut lista magazinelor cu obiecte de magie din Lancaster. Nu exista nicio listă a acestor magazine. Era înregistrat un magician în apropiere, mai exact în Palmdale, care participa la aniversările copiilor, așa că am format numărul de telefon.
— Bună ziua, caut un magazin de magie care se afla în Lancaster, am spus. Patronul era un tip pe nume Neil. Nu știu care îi era numele de familie.
La celălalt capăt la firului s-a făcut o pauză.
— Căutați un magician? a întrebat bărbatul.
— Da, pe nume Neil. Era patronul Magazinului magic Iepurele-Cactus.
— Nu e nimeni aici cu numele Neil. Cred că ați greșit numărul.
Am încercat să-mi temperez frustrarea.
— Ați fost cumva vreodată la un magazin de magie în Lancaster?
— Nu există niciun magazin de magie în Lancaster, a răspuns ușor iritat. Trebuie să mergeți în Los Angeles să găsiți un magazin bun de magie.
— Era unul acolo. Prin anii șaizeci și ceva. Mă întrebam dacă ați auzit vreodată de el sau dacă știți ceva despre proprietar.
— Păi, m-am născut în 1973.
Am oftat. Nu mergea așa.
— Mulțumesc oricum. Scuze pentru deranj.
— Știți, de fapt îmi amintesc că am auzit ceva despre un magazin de magie din Lancaster care s-a închis prin anii 1980. Cred că tipul făcea cărți de joc sau ceva de genul ăsta. A ajuns destul de celebru, dar nu-mi

amintesc cum îl chema. Încercaţi la Castelul Magic din Los Angeles. Sunt mai mulţi tipi în vârstă care îşi petrec timpul acolo.
I-am mulţumit din nou şi am închis.
Am pornit pe jos şi mi-am dat seama că mergeam pe acelaşi traseu pe care veneam cu bicicleta zilnic la atelierul de magie. Totul era diferit. Lancasterul arăta a oraş adevărat acum, nu era orăşelul izolat din deşert din copilăria mea. Am trecut pe lângă câmpul gol unde dădusem peste cei doi bătăuşi şi am văzut copii jucându-se şi râzând. Biserica de peste drum era tot acolo unde fusese dintotdeauna. Unele lucururi nu se schimbaseră. Am mers până la clădirea unde se afla apartamentul în care locuisem în vara aceea. Arăta cam la fel, doar că mai vechi şi mai uzat decât îmi aminteam. Apartamentul nostru se afla la parter şi o bicicletă se rezema de peretele exterior, exact aşa cum îmi rezemam şi eu bicicleta cu 30 de ani în urmă. Am mers până la colţul unde se afla camera mea şi a fratelui meu. Nişte draperii rupte acopereau parţial fereastra, dar am zărit figurine pe pervaz, aşa că m-am apropiat prin grădina în care era mai mult noroi decât gazon. Şi acolo i-am zărit pe Căpitanul America şi pe Justiţiarii. Mi-am amintit cum folosisem şi eu acelaşi pervaz pentru figurinele mele, doar că îi aveam pe G.I. Joe, Căpitanul Acţiune şi Agentul din U.N.C.L.E. M-am întors să văd copacul în care mă căţăram uneori ca să fug de certurile alor mei, câteodată doar ca să fiu singur, alteori să plâng pentru că mă simţeam atât de singur. Am mers mai departe până la un câmp unde erau ghemuri de iarbă uscată şi gunoaie şi am privit în jur. Câteva secunde am stat doar şi m-am uitat dincolo de câmpul acela. Mă simţeam din nou ca băiatul de altădată şi am simţit bucuria de a mă urca iar pe bicicletă, întreptându-mă spre întâlnirea cu Ruth. Am mers pe cărarea de pe câmpul prin care o luam. Deodată am fost adus la realitate de un claxon.
Mi-am dat seama că nu ştiam exact ce căutam sau măcar de ce eram în Lancaster. Ruth nu locuia aici. Era din Ohio, dacă trăia încă. Nu-i ştiam nici măcar numele de familie. M-am întors la maşină cu sentimentul că ceva important îmi scăpa. De ce venisem aici? Ce căutam cu adevărat?
Carneţelul meu se afla pe scaunul pasagerului. L-am luat şi am început să citesc notiţele despre Ruth. Busola inimii. Era subliniat. Nu-mi aminteam să fi văzut mai devreme că era subliniat, dar probabil că nu observasem. De asemenea, desenasem câte o stea roşie de fiecare parte a cuvântului. Am răsfoit prin celelalte notiţe despre Ruth. Nu mai era

nimic înconjurat şi nu mai existau steluţe. De ce această expresie? Am închis ochii şi am încercat să-mi amintesc de ce spusese Ruth asta. Era în ziua cu cearta. Singura zi în care întârziasem. Ziua în care mi-a povestit despre deschiderea inimii. Mi-am amintit cum stăteam pe scaunul din camera din spate, mi-am amintit mirosul locului şi apoi au urmat bucăţi de amintiri, care reveneau ca versurile unui cântec sau ca o poezie.

Fiecare dintre noi trece în viaţa sa prin situaţii care îi cauzează durere.
Eu le numesc rănile inimii.
Dacă le ignori, nu se vor vindeca.
Dar câteodată, când inimile noastre sunt rănite, abia atunci sunt deschise,
De cele mai multe ori, rănile inimii ne oferă cea mai mare oportunitate de a evolua.
Situaţii dificile.
Un dar magic.
Am deschis ochii. Mi-am amintit că la plecarea din ziua aceea Ruth venise după mine în parcare.
— Ştii ce este o busolă? m-a întrebat.
— Sigur, am spus. Îţi spune în ce direcţie să mergi.
— Inima ta este busolă şi este cel mai mare dar pe care-l ai, Jim. Dacă te simţi vreodată pierdut, doar deschide-ţi inima şi o să te îndrepte întotdeauna în direcţia cea mai bună.
Am citit cealaltă propoziţie de pe marginea de sus. Ce crezi că vrei nu e întotdeuna ce este bine pentru tine. Ruth mă avertizase. Îmi spusese să-mi deschid inima înainte de a vizualiza ce-mi doream şi îmi spusese să folosesc acea putere cu înţelepciune. Nu făcusem asta. Oare înţelesesem greşit? Am crezut că doream bani. Însă adevărul era că avusesem bani, dar niciodată cât să mă facă să simt că erau destui. Era ca şi cum spectacolul de magie pe care îl începusem cu mulţi ani în urmă se oprise deodată. Făcusem truc după truc şi milioanele se adunaseră. Iar eu eram tot aşa de singur, de speriat şi de rătăcit ca în prima zi când o cunoscusem pe Ruth. Dacă era să fiu sincer, o parte din mine se simţea complet eliberată acum că toţi banii dispăruseră.
Niciun truc magic nu ţine veşnic.

M-a trezit în dimineața următoare soneria telefonului. Era trecut de ora 10:00. Nu era nicio femeie în patul meu și nu trebuia să mă scol devreme ca să verific bursa valorilor. Adormisem vizualizând cum mi se deschidea inima și-mi rugasem busola inimii să mă îndrepte în direcția corectă. Apoi am adormit buștean și m-am odihnit mai bine decât în ultimii ani.
La telefon era unul din avocații mei și mi-a spus că avea vești bune pentru mine.
— Ce este? am întrebat.
— Mă uitam peste documentele de înființare a trustului și mi-am dat seama că nu fuseseră formalizate și nici completate, deci nu erau finalizate. Nu știu din ce motiv n-au fost finalizate și nu găsesc niciun argument în dosar care să împiedice acceptarea lui. Probabil a fost o greșeală pe care am trecut-o cu vederea. Documentația cuprinde intenția ta și repartiția acțiunilor la organizațiile de caritate. Am verificat cu unul din partenerii mei mai experimentați și el a spus că, bazat pe ce i-am povestit, la dosar nu este nicio cerere de finanțare a trustului și nici nu s-a mai completat dosarul cu ea.
Am stat pe marginea patului. Oare magia funcționase exact ca prima oară când banii de chirie apăruseră în ultima secundă? Am rămas așa, cu telefonul în mână.
— Jim, ești acolo?
— Te-am auzit, am răspuns. Mulțumesc pentru telefon.
— Păi, cum dorești să facem? a întrebat, surprins probabil că nu săream de bucurie ca un om care tocmai câștigase la loterie.
Nu știam cât valorau acțiunile din trust, dar știam că voi fi milionar din nou. Tot ce trebuia să fac era… nimic.
— Te sun eu, am zis și am închis telefonul.
Unul din cele mai longevive mituri ale umanității este că averea aduce fericire și că banii sunt soluția oricărei probleme. Eu îmi pierdusem toți banii și asta era o problemă. Acum, probabil, recuperasem o bună parte din ei și asta era de asemenea o problemă. Îmi dădusem cuvântul în fața organizațiilor de caritate. Tatăl meu făcea întruna promisiuni deșarte și eu îmi promisesem că nu voi fi niciodată genul de om care nu-și ținea cuvântul.

Știam că oamenii ar înțelege. Nimeni nu s-ar aștepta să ofer de bunăvoie singura părticică de avere rămasă în situaţia în care mă aflam. Nimeni nu m-ar fi învinovăţit. De fapt, șeful biroului de la două organizaţii de caritate mi-a spus că unii oameni retrag donaţii semnificative tot timpul, chiar și după ce semnează documentele. Asta este o realitate acceptată. Situaţia oamenilor se schimbă. Situaţia mea se schimbase. Nu mă mai aflam în situaţia în care să donez pur și simplu milioane de dolari.
Sau încă mă aflam?
Am închis ochii și mi-am imaginat inima deschizându-se. Mi-am trimis iubire și iertare pentru toate greșelile pe care le făcusem. Am trimis iubire către părinţii mei și recunoștinţă pentru că au făcut tot ce au putut. I-am trimis iubire lui Ruth oriunde s-ar fi aflat, pentru că a fost cea mai bună persoană pe care am cunoscut-o vreodată. Și am trimis iubire fiecărui copil care se lupta cu sărăcia, care avea părinţi dependenţi, care era singur și credea că totul se întâmpla cumva din vina lui. Am trimis iubire la fiecare persoană care și-a pus la îndoială propria valoare și propriile-i merite și fiecărei persoane care a crezut că banii o defineau. Mi-am închis ochii și mi-am deschis inima. Am simţit ceva ce mai simţisem o singură dată în viaţă — un sentiment de învăluire în căldură și iubire… o senzaţie de pace interioară profundă și o siguranţă absolută că totul va fi în regulă — doar că de data aceasta nu pluteam pe un râu spre o lumină albă în timp ce sângeram pe o masă de operaţie.
Am deschis ochii, am ridicat receptorul și l-am sunat pe avocat.
— O să semnez documentaţia pentru trust și o să donez totul, așa cum era plănuit.
A spus:
— Glumești, nu?
— Nu, nu glumesc. Fă-o.
Închideam telefonul când l-am auzit spunând Doamne ferește! Și apoi s-a făcut liniște. Nu aveam milioane de dolari, dar eram încă neurochirurg. Nu voi muri de foame. Voi putea fi bogat, după orice standarde normale, însă nu voi avea avere. Era momentul s-o iau de la capăt și să ajung într-adevăr o persoană ale cărei merite și valoare n-aveau nimic de-a face cu nicio sumă de bani. Asta a vrut Ruth să-l învețe

pe băiat, dar unele lecţii nu pot fi predate, ci trebuie asimilate prin propria experienţă ca să fie învăţate cu adevărat.
Nu ştiam că, în 2007, când Accuray a devenit publică, compania va fi evaluată la 1,3 miliarde de dolari şi trustul meu caritabil, la 30 de milioane de dolari. Chiar dacă aş fi ştiut, nu mi-aş fi schimbat decizia. În acel moment m-am simţit liber, liber să-mi urmez busola inimii, ceea ce era nepreţuit. Maimuţa pe care o ţinusem atât de strâns în spatele meu şi care m-a convins greşit că banii mă vor face fericit şi că-mi vor oferi controlul mi-a dat drumul deodată. Am descoperit că averea putea aduce fericirea într-un singur mod, prin a o dărui. Eram liber.
Creierul are enigmele sale, dar inima păstrează secrete pe care eram hotărât să le dezvălui. Căutarea mea, care începuse în atelierul de magie, mă dusese într-o călătorie lăuntrică, dar călătoria nu se terminase. Ştiam că trebuia să continui să călătoresc. Mintea vrea să separe şi să ne ţină divizaţi. Ne învaţă să ne comparăm, să ne diferenţiem, să obţinem ce este al nostru pentru că sunt multe de obţinut. Inima vrea însă să ne unească şi să împărtăşească. Vrea să ne arate că nu există diferenţe şi că suntem în esenţă toţi la fel. Inima are o inteligenţă proprie şi, dacă vom învăţa de la ea, vom şti că păstrăm ceea ce avem numai dăruind. Dacă vrem să fim fericiţi, trebuie să-i facem pe alţii fericiţi. Dacă dorim iubire, trebuie să oferim iubire. Dacă vrem bucurie, trebuie să-i bucurăm pe alţii. Dacă dorim iertare, trebuie să iertăm. Dacă vrem pace, trebuie s-o creăm în lumea din jurul nostru.
Dacă ne dorim ca propriile răni să se vindece, trebuie să-i vindecăm pe ceilalţi.
Venise momentul să mă concentrez din nou pe meseria de doctor.

Ceea ce Ruth numise busola inimii este în realitate o formă de comunicare existentă între creier şi inimă prin nervul vag. Cercetările demonstrează că inima trimite mult mai multe semnale spre creier decât creierul spre inimă — şi, cu toate că atât sistemul cognitiv, cât şi cel emoţional din corp sunt structuri inteligente, există mult mai multe conexiuni nervoase care merg de la inimă la creier decât invers. Atât gândurile noastre, cât şi sentimentele pot să fie puternice, dar o emoţie puternică poate să reducă la tăcere un gând, în timp ce prin puterea gândului putem să găsim rareori ieşirea dintr-o emoţie intensă. De fapt,

emoţiile cele mai puternice declanşează neîncetat gândirea. Separăm mintea, ca raţională, de inimă, care este relaţională, dar până la urmă mintea şi inima fac parte dintr-o inteligenţă unificată. Reţeaua nervoasă din jurul inimii este o parte esenţială a gândirii şi raţiunii noastre. Fericirea noastră individuală şi bunăstarea colectivă depind de integrarea şi de colaborarea minţilor şi inimilor noastre. Pregătirea pe care mi-a oferit-o Ruth avea rolul să mă ajute să integrez ambele creiere din corpul meu, creierul-minte şi creierul-inimă, dar decenii la rând ignorasem inteligenţa inimii. Am crezut că-mi puteam folosi creierul ca să scap de sărăcie, să mă ducă la succes şi să-mi ofere valoare, dar în cele din urmă inima mea a fost cea care mi-a dăruit adevărata avere.

Creierul ştie foarte multe, dar adevărul simplu este că ştie şi mai multe când se uneşte cu inima.

Atenţia şi vizualizarea, denumirea curentă pentru ceea ce m-a învăţat Ruth, sunt tehnici minunate pentru liniştire, eliminarea distragerilor şi călătoria interioară. Pot să amelioreze concentrarea şi să ne ajute să luăm decizii mai rapid, dar, fără înţelepciune şi înţelegere (deschiderea inimii), tehnicile au ca rezultat egocentrism, narcisism şi izolare.

Călătoria noastră nu e destinată să fie doar o călătorie interioară de unii singuri, ci şi o călătorie exterioară de conectare. Când privim lăuntric şi inima ne este deschisă, ne conectăm cu inima, iar inima ne va impune să căutăm în exterior şi să ne conectăm cu ceilalţi. Călătoria noastră este una transcendentală, nu o autoreflecţie nesfârşită. Este un motiv pentru care agenţii de bursă folosesc tehnici de meditaţie; acestea îi ajută să fie nu doar mai concentraţi, ci, din păcate în unele cazuri, mai duri şi insensibili. Asta mă avertizase Ruth înainte să mă înveţe să vizualizez. Da, putem crea orice ne dorim, dar numai inteligenţa inimii ne poate spune ce merită într-adevăr creat.

Există o epidemie de singurătate, anxietate şi depresie în lume, mai ales în Occident. E o împovărare a spiritului şi a legăturii cu ceilalţi. Studiile arată că 25% din americani n-au o persoană suficient de apropiată căreia să-i împărtăşească o problemă. Asta înseamnă cu unul din patru oameni pe care îi vezi sau cu care te întâlneşti azi nu are cu cine să vorbească şi această lipsă a legăturilor îi afectează sănătatea. Suntem creaţi pentru conexiune socială — am evoluat pentru a fi cooperanţi şi conectaţi unul cu celălalt — şi, când lucrul acesta dispare, ne îmbolnăvim. Cu cât suntem mai conectaţi social, arată cercetările, cu

atât mai mult vom trăi și ne vom recupera după o boală. Adevărul este că izolarea și singurătatea ne expun unui risc mai mare de boală prematură decât fumatul. Legătura socială autentică are un efect profund asupra sănătății mentale — depășește chiar efectul sportului și al greutății ideale asupra corpului. Te face să te simți bine. Legătura socială antrenează aceiași centri ai recompensei din creier care sunt declanșați când oamenii se droghează, beau alcool sau mănâncă ciocolată. Cu alte cuvinte, ne îmbolnăvim când suntem singuri și ne însănătoșim când suntem împreună.

Prin renunțarea la ultima mea parte de avere, am învățat lecția pe care eram prea tânăr s-o înțeleg în timpul petrecut cu Ruth. Marele final al magiei pe care Ruth mi-a predat-o era ultima revelație: singura cale de a-ți schimba cu adevărat viața în bine este a transforma și a schimba viața celorlalți.

Ruth m-a învățat tehnici și practici, dar, prin faptul că mi-a acordat timpul și atenția ei, m-a învățat cea mai măreață și adevărată magie care există, puterea compasiunii care vindecă nu doar propriile răni ale inimii, ci și inimile celor din jurul nostru.

Este cel mai mare dar și cea mai mare magie.

Capitolul 11

Alfabetul inimii

Mississippi, 2003

Totul este minunat de la distanță. După ce m-am întors la medicină, am putut să-mi privesc viața din Newport Beach și să observ frumusețea din fiecare greșeală, fiecare alegere greșită și fiecare convingere eronată despre ce este esențial. Primul lucru pe care i l-am spus lui Ruth că mi-l doresc în 1968 a fost să fiu doctor și, după ce mi-am văzut toți banii și prietenii dispărând, am știut că să fiu doctor a fost cea mai mare magie a mea.

Nu știam exact cum să continui după criză sau dacă voiam să-mi îndeplinesc în continuare rolul pe care-l aveam la Stanford ca profesor de neurochirurgie. Interesul meu pentru activitățile antreprenoriale scăzuse atunci la minimum. În trecut, fusesem consultant la spitale care aveau probleme cu raza de activitate pe neurochirurgie sau care erau interesate să dezvolte centre de excelență în neurochirurgie. Îmi doream să existe acolo cea mai bună îngrijire neurochirurgicală posibilă, mai ales în zone unde majoritatea populației trăia în sărăcie.
Într-o zi, din senin, am fost rugat să consiliez un spital public din sudul Mississippiului. Pentru că eram la o oră de New Orleans, un oraș pe care îl iubeam și unde-mi făcusem studiile medicale și călătoria era gratis, am acceptat. Spitalul era principalul furnizor de servicii medicale pentru nevoiași din zonă și, cum se întâmplă deseori, mulți dintre doctori nu doreau să ofere acest tip de îngrijiri deoarece remunerația era foarte mică. În plus, un spital privat dintr-un lanț mare de spitale le oferea stimulente medicilor specialiști pentru a-i atrage în instituția lor, agravând astfel situația deja existentă. Problema nu era doar o deficiență în zona neurochirurgiei, ci și în neurologie, ortopedie și asistență în cazuri de accident vascular cerebral. Am evaluat situația și le-am explicat celor din administrația spitalului că problema era felul în care prezentau ofertele potențialilor doctori. Trebuia să se sublinieze că, alegând să muncească acolo, aveau oportunitatea să facă parte din

procesul de dezvoltare a unui centru regional de excelenţă. Să facă apel nu numai la egourile lor, ci la acea parte din ei care îşi făcuse simţită prezenţa la început, când şi-au dorit să fie doctori, şi anume la posibilitatea de a face ceva deosebit.
Pentru a crea acest centru regional, era nevoie de o sumă mare de bani. După prezentare, consiliul a votat în unanimitate finanţarea unui centru regional de neuroştiinţe de referinţă, cu condiţia ca eu să accept să fiu directorul programului. Era o oportunitate să conduc un efort care ar fi avut un impact major într-un loc unde era cu adevărat nevoie. Le-am cerut părerea colegilor şi prietenilor, dar niciunul nu înţelegea de ce aş fi părăsit de bunăvoie vremea din California de Nord şi comunitatea intelectuală vibrantă dintr-un centru academic important. Însă, după multiple vizite în Mississippi, după întâlnirea cu oameni deosebiţi şi identificarea unei nevoi reale, am decis să fac prima mutare. Într-o perioadă de timp relativ scurtă, am reuşit să recrutez un colectiv extraordinar de colegi care au ales cu entuziasm să se implice în dezvoltarea centrului.
Mulţi oameni din SUA nu-şi dau seama că în toate studiile privind calitatea şi eficienţa în sistemul de sănătate ţara lor este în ultimul sfert, având în acelaşi timp cel mai scump sistem din toate statele (lumii întâi) industrializate şi cei mai puţin satisfăcuţi pacienţi. De asemenea, nu se înţelege că celelalte ţări industrializate din lume oferă îngrijiri medicale tuturor cetăţenilor cu rezultate mai bune şi costuri mai mici.
S-a demonstrat că sărăcia în copilărie are un efect profund asupra sănătăţii şi, în cele din urmă, asupra viitorului unei persoane. Desigur, eram conştient de situaţia aceasta dintr-o experienţă directă, dar, când m-am mutat în Mississippi, această realitate a revenit în viaţa mea. Îmi amintesc că eram de gardă în cabinetul de urgenţă şi am văzut un copil care avusese o criză, era nereceptiv şi era nevoie să-i fie inserat un tub în trahee pentru a face posibilă respiraţia. I s-a făcut o tomografie de urgenţă, care a evidenţiat o masă mare în lobul temporal drept, care presa structurile normale ale creierului şi ale trunchiului cerebral. Am vorbit cu părinţii copilului, care mi-au spus că, de ceva timp, copilul suferea de o infecţie la ureche. Pentru că n-aveau asigurare, fusese consultat gratuit de o asistentă la o clinică. Revenise de nenumărate ori acolo, deoarece antibioticul nu-şi făcea efectul şi cel mic acuza dureri de ureche mai grave, precum şi o durere intensă de cap. N-aveau bani să

meargă la doctor. Copilul devenise confuz și dezorientat cu o zi înainte și credeau că era din cauza febrei. Părinții l-au adus până la urmă la urgențe, după ce făcuse criza. Pentru a ajunge acolo, au fost nevoiți să roage un vecin să-i aducă pentru că n-aveau mașină.

Am intrat în cabinet și am văzut acest copil frumos cu o mască de respirat. Părinții înspăimântați se aflau la marginea patului. M-am prezentat și am examinat rapid copilul, care avea pupila larg dilatată la ochiul drept și ușor dilatată la stângul. Nu reacționa și consultul indica moarte cerebrală. Am informat părinții că trebuia să intervin urgent pentru a salva viața copilului și i-am rugat să părăsească încăperea. Tomograful arătase că masa se extinsese din zona mastoidului drept, partea din craniu care conține canalul urechii, în lobul temporal. Având în vedere istoricul lui medical, se părea că acest copil, a cărui infecție la ureche trebuia să fi fost tratată simplu, dezvoltase o infecție a osului mastoid care se extinsese la creier, rezultând un abces cerebral. Astfel de abcese sunt extrem de rare astăzi, mai ales la această vârstă. Am pregătit repede copilul, am prins părul din regiunea temporală, am anesteziat pielea, am făcut o incizie în scalp și am dat o gaură în zona care acoperea abcesul. Apoi am introdus un ac și, pe măsură ce aspiram, seringa s-a umplut de puroi. Atât de mult puroi, încât a trebuit să schimb seringa de trei ori.

Apoi am dus copilul în sala de operație, dar era prea târziu. Era în moarte cerebrală. Am părăsit sala de operații și am intrat în sala de așteptare. Părinții așteptau. Mi-am dat seama după cum arătau că, până atunci, viața îi obișnuise cu dezamăgirile. I-am informat că am făcut tot ce am știut pentru a salva viața copilului, însă n-am reușit și el era în moarte cerebrală — corpul îi era ținut în viață de aparate. După ce au plâns și au jelit, mi-au mulțumit că am încercat și m-a durut inima pentru toate momentele din viața acestor oameni când celor din jur nu le-a păsat suficient de mult cât să încerce.

O infecție la ureche sau lipsa asigurării de sănătate n-ar trebui să fie niciodată cauza morții unui copil.

Aproape doi ani mai târziu, a lovit uraganul Katrina. Pentru mulți care au putut pleca a fost o decizie simplă. Totuși, mulți erau blocați, blocați într-un loc de devastare maximă, unde redresarea ar fi durat ani, dacă nu decenii. M-am luptat să mă decid dacă să plec sau să rămân până trecea furtuna. Venisem să ajut o comunitate și îmi plăcea să am grijă de

pacienții care aveau nevoie cu adevărat de ajutor. Construiam pentru comunitate o resursă care avea să dăinuie.
Până la acel moment, mă recăsătorisem cu o femeie minunată pe care o întâlnisem la puțin timp după ce îmi donasem acțiunile de la Accuray. Aveam un băiețel și soției mele îi era greu cu programul meu încărcat și cu știrile zilnice despre devastările produse de uraganul Katrina. Până la urmă, am decis ca ea să se mute definitiv înapoi în California împreună cu fiul nostru și eu să rămân în Mississippi, dar să mă duc în California să-i văd și să mă întorc la fiecare șase sau opt săptămâni.
Mulți dintre colegii și prietenii mei n-au putut să înțeleagă de ce n-am plecat pur și simplu definitiv cu soția. Realitatea era că, deși ar fi fost varianta cea mai simplă, nu puteam să dau ochii cu cei din comunitate, dintre care mulți îmi erau prieteni apropiați și crezuseră în viziunea spitalului ajuns centru regional de referință, pe care le-o oferisem. Am rămas încă doi ani și, câțiva ani după, am fost profund implicat în acest centru, care a devenit centrul de excelență pe care îl vizualizasem cu mult înainte. În final am plecat, lăsând în urmă o construcție mai semnificativă decât mine. După ce mi-am pierdut averea, m-am dedicat celorlalți și acestui centru, aflat în slujba celor nevoiași și săraci, a fost într-un fel o ispășire pentru anii pe care-i petrecusem căutând averea și puterea.
Pe când analizam dacă să mă întorc în California, mi-am dat seama că-mi doream foarte mult să revin la Stanford. De asemenea, mă întrebam ce parte din învățăturile lui Ruth era cea mai convingătoare și am realizat că, în miezul lor, învățăturile erau despre deschiderea inimii. Să fii bun și să ai compasiune cu intenție. Eram fascinat să înțeleg modul în care creierul și inima lucrau și interacționau. Oare compasiunea, bunătatea și grija aveau corespondenți în creier?
Când am revenit la Stanford, la Facultatea de neurochirurgie, am început să mă întâlnesc cu colegi de la psihologie și neuroștiințe pentru a discuta ce muncă se făcea în acele domenii. Am aflat că exista un grup restrâns de cercetători care lucra la ceva revoluționar, și anume modul în care compasiunea, altruismul și bunătatea afectau centrii recunoștinței din creier și în mod pozitiv fiziologia lor periferică. Compasiunea și bunătatea erau se pare bune pentru sănătate. Cercetarea în acest domeniu mi-a devenit prioritate și am revenit la deprinderile învățate de la Ruth, dar le-am dezvoltat astfel încât să

reflecte mai bine lecţiile asimilate de-a lungul vieţii. Carneţelul îmi fusese distrus în uraganul Katrina, când casa ne fusese inundată, dar mi-am repetat constant în minte conversaţiile avute cu Ruth, sperând să găsesc sensuri noi, zeci de ani după discuţiile avute atunci. M-am lăsat absorbit de cercetarea care dovedea ştiinţific beneficiile tuturor lucrurile pe care mi le spusese Ruth. Am vrut să studiez ce însemna să-ţi deschizi inima şi să înţeleg de ce Ruth a pus accent pe aceasta ca şi cum ar fi extrem de importantă. Aşa cum făcusem o listă cu ce-mi dorisem cu mulţi ani în urmă, am făcut o altă listă de 10 obiective. O listă cu cele 10 lucruri care deschid inima.
Am asimilat-o pe îndelete. Am citit-o şi recitit-o şi apoi mi-am dat seama că era un mnemonic, BCDDIIIRSU. Era modul în care îmi aminteam tot ce învăţasem din experienţele avute. Alfabetul inimii. În timp ce continuam toţi paşii meditaţiei pe care o învăţasem cu mulţi ani în urmă în camera din spatele unui magazin de magie, am început un nou exerciţiu în fiecare dimineaţă recitând noul alfabet. După ce-mi relaxam corpul şi-mi linişteam mintea, recitam acest alfabet şi îmi stabileam o calitate din lista celor 10 ca intenţie pentru ziua respectivă. Le-am repetat în mintea mea de mai multe ori. Am descoperit că mă echilibrau nu doar ca doctor, ci ca om. Mă ajuta să-mi încep ziua cu o intenţie puternică.

Alfabetul inimii

B: Bunătatea este grija pentru ceilalţi, considerată adesea componenta activă a compasiunii. O dorinţă de a vedea că alţii sunt îngrijiţi fără nicio dorinţă de beneficiu personal sau recompensă. Extraordinar e că cercetările descoperă acum că actul tău de bunătate aduce beneficii nu doar celorlalţi, ci şi ţie. Actul de bunătate se propagă şi măreşte şansele ca prietenii tăi sau cei din jurul tău să fie mai buni. Este o contagiune socială care pune societatea pe calea cea bună. Şi în cele din urmă bunătatea se întoarce la noi prin sentimentele bune pe care le generează şi felul cum ne tratează ceilalţi… cu bunătate.

C: Compasiunea este recunoașterea suferinței la ceilalți, cu dorința de a o alina. Însă, înainte de a avea compasiune pentru ceilalți, trebuie să ai compasiune față de tine. Mulți oameni se învinovățesc din hipercriticism, neacordându-și aceeași bunătate pe care o pot oferi celorlalți. Și, până nu ești bun cu tine, este de cele mai multe ori imposibil să oferi iubire și bunătate altora.
D: Demnitatea este ceva cu care ne naștem. Merită să fie acceptată și recunoscută. Atât de des îi judecăm pe alții pentru felul în care arată, vorbesc sau se comportă. Și de multe ori aceste judecăți sunt negative și greșite. Trebuie să ne uităm la celelalte persoane și să gândim: „Sunt la fel ca mine. Își doresc ce-mi doresc și eu — să fie fericiți". Când ne uităm la alții și ne vedem pe noi, vrem să ne apropiem și să ajutăm.
D: Dreptatea este o recunoaștere a faptului că în interiorul oricărui om sălășluiește dorința de a vedea că binele guvernează. Totuși, trebuie să avem grijă ca dreptatea să acționeze în favoarea celor slabi și vulnerabili. Este responsabilitatea noastră să le facem dreptate celor vulnerabili, să avem grijă de cei slabi, să dăruim celor săraci. Asta definește societatea și umanitatea noastră și dă un sens vieții.
I: Iertarea este cel mai mare dar pe care o persoană îl poate face alteia. De asemenea, e cel mai mare dar pe care ni-l putem oferi nouă. Mulți au folosit analogia că a simți furie și ostilitate împotriva unui om când simți că ți-a greșit cu ceva e ca și cum ai bea otravă și ai spera că-l va ucide pe celălalt. Nu merge. Te otrăvește pe tine. Îți otrăvește interacțiunile. Îți otrăvește perspectiva asupra lumii. Până la urmă, te transformă în prizonierul unei închisori a cărei cheie o deții și totuși nu vrei să descui ușa. Realitatea este că oricare dintre noi în această viață, am greșit față de cineva. Suntem ființe vulnerabile și fragile care, în momente diferite din viață, nu ne-am ridicat la nivelul idealului nostru și i-am rănit sau i-am ofensat pe alții.
I: Integritatea necesită intenție. E nevoie să-ți definești valorile cele mai importante pentru tine. Înseamnă să-ți exersezi constant acele valori în interacțiunea cu ceilalți. Valorile noastre se pot dezintegra ușor, iar dezintegrarea poate fi la început insesizabilă. Dacă ne compromitem integritatea o dată, devine mult mai ușor s-

o facem din nou. Puțini încep cu o astfel de intenție. Fii vigilent și silitor.
I: Iubirea dăruită liber schimbă pe oricine și orice. Iubirea conține toate virtuțile. Iubirea vindecă toate rănile. În cele din urmă, nu tehnologia sau medicina noastră, ci iubirea vindecă. Și în iubire se regăsește umanitatea noastră.
R: Recunoștința înseamnă să fii conștient că viața ta este o binecuvântare cu toată durerea și suferința sa. E nevoie de puțin efort să observi cât de mulți oameni pe lume suferă și simt o durere. Oameni cărora circumstanțele le oferă speranțe reduse pentru o viață mai bună. De prea multe ori, mai ales într-o societate occidentală, ne uităm la alții și ne simțim geloși sau invidioși. O simplă pauză pentru a simți recunoștință are un efect uriaș asupra atitudinii mentale... Îți dai seama deodată cât ești de binecuvântat.
S: Stăpânirea de sine este o constantă a temperamentului chiar și în momente dificile. Este necesară în momentele bune și în cele rele, deoarece și în momentele bune există o tendință de a menține sau a te agăța de sentimentul exaltării. Dar încercarea de a ne agăța de ce este bun ne distrage atenția de la a fi prezenți în acel moment, exact ca dorința de a fugi de rău. A ține strâns momentul de exaltare nu este realist, nu este posibil și duce numai la dezamăgire. Suișurile și coborâșurile sunt tranzitorii. Păstrând o constantă în temperament, lăsăm loc pentru claritatea minții și a intenției.
U: Umilința este o trăsătură pe care mulți o practică cu greu. Suntem mândri când vine vorba de cine am devenit sau ce am realizat. Vrem să le spunem celorlalți și să le arătăm cât de importanți suntem. Că suntem mai buni decât alții. Adevărul este că astfel de sentimente sunt o expresie a nesiguranței noastre. Căutăm recunoașterea valorii în afara noastră. Totuși, făcând acest lucru, ne separăm de ceilalți. E ca și cum ne-am izola într-o carceră, un loc în care te simți foarte singur, într-adevăr. Numai când înțelegem că, asemenea nouă, fiecare persoană are însușiri pozitive și negative și numai privindu-i pe ceilalți ca egali ne putem conecta cu adevărat. Numai această conexiune la

umanitatea comună ne permite deschiderea inimii și ne ajută să ținem la ceilalți necondiționat. Să-i privim pe ceilalți ca pe egali.

Acest mnemonic mă conectează cu inima și mă ajută s-o deschid. Mă ajută să-mi încep fiecare zi cu o intenție și cu un scop. Și pe parcursul zilei, când sunt stresat sau mă simt vulnerabil, mă centrează în locul în care îmi doresc să fiu. Este limbajul intenției mele. Este limbajul inimii.
Dacă Ruth ar fi aici, cred că ar vedea în sfârșit că am învățat cum să-mi deschid inima. Și asta a făcut diferența.

* * *

Inima bate de 100 000 de ori pe zi, pompând 7 000 de litri de sânge printr-un sistem elaborat de vase care, dacă ar fi puse cap la cap, ar acoperi 96 000 de kilometri — mai mult decât dublul circumferinței Pământului. Egiptenii antici credeau că inima — ib — supraviețuia morții și că, în viața de după moarte, omul căruia îi aparținuse era judecat în funcție de ea. Cuvântul antic egiptean pentru fericire este awt-ib, ceea ce înseamnă literal „gradul de deschidere a inimii". Cuvântul pentru nefericire este ab-ib, care înseamnă „inimă fragmentată sau înstrăinată". În multe culturi, atât antice, cât și moderne, inima e văzută ca lăcașul sufletului și locul secret unde sălășluiește spiritul. Când citim o poveste despre un copil pierdut, ne doare inima. Când iubirea se sfârșește, simțim că inima se poate frânge și uneori chiar o face. Când ne simțim respinși, rușinați sau dați uitării, parcă ni se strânge inima, ca și cum s-ar închide în ea însăși și s-ar micșora. Dar în momente tensionate, fie din cauza iubirii intense, fie a suferinței intense, inima se frânge și se deschide larg, neputând să revină niciodată la ceea ce a fost. Acest lucru este adevărat nu doar într-un sens metaforic, ci chiar în realitate. De fapt, există o stare numită sindromul inimii frânte.
Nu pierderea banilor mi-a frânt și mi-a deschis inima — am găsit eliberare în pierderea averii pe care o căutasem atât de mult; stresul de a-mi fi ținut inima închisă prea mult timp a declanșat în cele din urmă

deschiderea. Ruth spusese: „Ceea ce crezi că vrei nu este întotdeauna ce e mai bine“. Alergasem după ce nu trebuia și o inimă ignorată prea mult timp se va face auzită întotdeauna.
De asemenea, mi-am amintit și promisiunea făcută lui Ruth: într-o zi îi voi învăța și pe alții această magie. Nu eram prea sigur cum se va întâmpla, dar acest lucru era centrul exercițiilor mele de vizualizare seară de seară. Câteodată mă vedeam în halatul alb îmbrățișând un pacient sau un membru al familiei care suferea, alteori eram pe o scenă și alteori mă imaginam vorbind cu mari filosofi și lideri spirituali. Deși am fost și sunt încă ateu, am reflectat deseori la experiența mea cu Ruth și la experiența de după accidentul de mașină și am descoperit că puteam să am mintea deschisă, să fiu liber de dogme și să fiu conștient că mai există ceva în această viață, pe care n-am cum să-l explic. În multe feluri, acesta era și darul ei. O acceptare a faptului că n-am nevoie de un răspuns absolut.
Simt că suntem toți conectați; când mă uit la alții, mă văd pe mine. Îmi văd slăbiciunile, eșecurile și vulnerabilitatea. Văd puterea spiritului uman și puterea universului. Știu, în adâncul ființei mele, că iubirea ne unește. Dalai Lama a spus cândva: „Religia mea este bunătatea“. Și aceasta e devenit și religia mea.
Dintotdeauna mi-a păsat de alții și ca medic am avut mare grijă de pacienții mei. Dar exercițiul de a-ți deschide inima în mod intenționat poate cauza durere. O durere atât de intensă, încât uneori este aproape insuportabilă. Câteodată, durerea nu-mi permitea să fiu prezent cum mi-aș fi dorit. Dar, când mi-am deschis cu adevărat inima așa cum mă învățase Ruth, s-a schimbat modul în care reacționam la durere. Nu mai aveam nevoie să fug de ea, ci trebuia să rămân acolo. Și, rămânând în acea stare, am reușit să mă conectez cu mine și cu alții. Relațiile cu pacienții mei s-au schimbat. Îmi găsesc mai mult timp să ascult și încerc să-mi deschid inima la fiecare dintre ei. Le ascult simptomele și le ascult inimile — nu cu un stetoscop, ci cu propria-mi inimă.

Stetoscopul a fost inventat în 1816 de un medic francez care era prea rușinat să-și lipească urechea de pieptul unei paciente pentru a-i asculta inima și plămânii (cum era regula pe vremuri); și astfel, a rulat un cornet din 24 de foi de hârtie pentru a pune distanță între el și

pacientă. Cred că această distanță între medic și pacient s-a mărit cu timpul. Am descoperit că, doar ascultându-i, dăruindu-le timpul și atenția mea, pacienții se simțeau mai bine. Îl lăsam pe toți să-și spună povestea și apoi le înțelegeam luptele, reușitele și suferințele. Și în multe cazuri acest lucru le diminua suferințele mai mult decât orice medicament pe care îl ofeream câteodată sau chiar mai mult decât operațiile mele. Și în prezent le spun studenților sau rezidenților cărora le predau că, deși neurochirurgia necesită o cantitate imensă de tehnologie și echipament sofisticat, cel mai mare succes al meu ca neurochirurg este rezultatul de a îngriji cu inima deschisă și de a fi prezent lângă pacienții mei.

O altă schimbare remarcabilă a fost că, oriunde mergeam, vedeam oameni care erau exact ca mine: vânzătorul de la alimentară; omul de serviciu care făcea curat în spital noaptea târziu; femeia care stătea la semafor și cerșea; tipul care conducea prea repede în Ferrari-ul său. Și fiecare dintre ei avea o poveste în spate, ca și mine. Fiecare mergea pe un drum. Fiecare își dădea silința și suferea câteodată. De la cel mai nevoiaș până la cel mai avut, erau exact ca mine.

Începusem să mă detașez de povestea care îmi condusese viața. Făcusem o identitate din sărăcia mea și, atâta timp cât aș fi dus acea identitate cu mine, indiferent câți bani aș fi câștigat, tot aș fi trăit în sărăcie. În practica mea de zi cu zi, mi-am deschis inima către părinții mei și am găsit iertare pentru ei. Mi-am deschis inima către băiatul care am fost și am găsit compasiune. Mi-am deschis inima către toate greșelile pe care le-am făcut și toate modurile prostești prin care am încercat să demonstrez lumii valoarea mea și am găsit umilință. Și, procedând astfel, am înțeles că n-am fost singurul din lume căruia i-a fost foame. N-am fost nici singurul căruia i-a fost teamă. Sau singurul care cunoscuse singurătatea ori care se simțise izolat și diferit. Mi-am deschis inima și am descoperit că inima mea avea capacitatea de a se conecta cu orice inimă se întâlnea.

A fost extenuant, și frumos, și bizar.

Toate simultan.

Capitolul 12

Manifestând compasiune

Mi-a plăcut întotdeauna opera, deși nu pot să explic de ce. Chiar și fără să înțeleg vreun cuvânt, de multe ori plângeam. Poate că era emoția brută, manifestarea curajoasă a pasiunii care transcendea limbajul. Opera nu este ceva ce poți „intelectualiza“ sau explora cu puterea minții — poate fi simțită numai cu inima. Cei mai mulți chirurgi pun muzică în sălile de operație — calmează și liniștește pacientul sau facilitează concentrarea și energizarea echipei chirurgicale. Studiile au demonstrat că, dacă înainte de operație li se pune muzică, pacienții manifestă mai puțină neliniște și au nevoie de mai puține calmante și sedative. Ca și tehnicile de meditație, muzica scade ritmul cardiac, diminuează stresul și reduce tensiunea arterială. Acest efect de calmare acționează nu numai asupra pacientului, ci și asupra chirurgului.

În cazul meu, dacă pun muzică în timpul operației, volumul este scăzut și de obicei aleg muzică clasică și liniștitoare pentru etapele critice ale intervenției. Pe măsură ce mă apropii de final, volumul poate crește și pun piese de rock clasice. Dar genul muzical pe care nu-l ascult niciodată este opera. Când operez, sunt ca o mașinărie. Pacienții doresc poate empatie și conexiune emoțională înainte de operație, dar, în timpul acesteia, doresc îndemânare, să funcționeze deprinderile tehnice și capacitatea mea de lua decizii în momente critice. Nu vor să plâng deasupra lor pe masa de operație. Vor să-mi pese, dar nu dacă asta stă în calea procesului de salvare a vieții lor.

June a fost una din primii mei pacienți după ce am renunțat la poziția de neurochirurg în armată, iar June trăia pentru operă. Când a pășit prima oară în biroul meu, radia energie vibrantă și spirit cald. Îi plăcea să poarte tocuri înalte și-mi spusese mai devreme că nu conta cât de bun doctor eram, ea n-avea avea de gând să renunțe la cele două mari pasiuni, cântatul și pastele, chiar dacă viața i-ar fi depins de asta.

June era soprană într-o trupă de operă care călătorea prin lume și opera era atât vocația, cât și iubirea vieții ei. La fiecare programare petreceam timp vorbind despre preferatele ei: Aida, operetele lui Strauss și Carmen. Ședințele noastre durau mai mult decât era normal pentru că-

mi plăcea să-i aud poveștile despre cântările ei din toată țara. Îi plăcea la nebunie să-i facă pe oameni să se emoționeze.
— Sună ciudat, dar îmi place, atunci când mă aud cântând, că unii oameni plâng, atunci știu că i-am impresionat. Atunci știu că am făcut legătura.
June suferea de migrene grave și, cu toate că neurologul ei reușise să-i trateze durerile de cap cu medicamente, nu putuse să-i repare anevrismul mare care stătea lipit de partea stângă a lobului temporal și de partea creierului asociată cu mișcarea regiunii feței din emisfera ei dominantă. Dilatarea fusese descoperită în urma investigațiilor medicale inițiate din cauza durerilor de cap și, cu toate că nu era cauza acestora, avea potențialul nu doar de a-i răpi ce prețuia mai mult, ci și de a o ucide.
— Orice ar fi în neregulă cu mine, a spus, nu vreau să fac nimic care ar putea să-mi pună în pericol vocea sau capacitatea de a cânta, este cel mai important dar al meu.
Am fost obligat să-i dau vestea lui June.
Judecând după mărimea lui de peste 1 cm în diametru, anevrismul trebuia tratat imediat și i-am explicat acest lucru de-a lungul a mai multe ședințe. Simțeam urgența, dar știam că lui June trebuia să i se explice situația pe îndelete, de mai multe ori. Am încurajat-o să consulte și alți neurochirurgi, inclusiv colegi care erau mai experimentați ca mine, deși făcusem această operație de multe ori. Din păcate, unii neurochirurgi, chiar și în cele mai grave condiții, pur și simplu expun obiectiv situația, descriind tratamentul și riscurile asociate fără să înțeleagă că, deși e o rutină pentru noi, acest tratament este de obicei cel mai important eveniment din viața pacientului și a familiei lui. Ceilalți doi chirurgi cărora le ceruse părerea erau exact de acest tip. A revenit speriată cu impresia că nu era o persoană, ci un diagnostic.
June avea nevoie de un răgaz să proceseze informația, chiar mai mult decât alții, și am încercat să-i ofer tot timpul pe care i-l permitea starea ei. Chiar și când eram la început, ca medic, știam că a petrece timp cu un pacient este o parte din arta medicinei. Până la urmă, avem de-a face cu oameni reali care au temeri reale. Pacienții nu sunt mașinării ale căror componente s-au defectat și chirurgii nu sunt mecanici.
Pe măsură ce vorbeam cu June, observam cum anxietatea îi dispărea. Trebuia să-și spună povestea și avea nevoie să știe că i-am auzit-o și c-o

priveam ca pe o persoană. Am dezvoltat o prietenie. Într-un final, mi-a spus că eram singurul în care avea încredere să-i facă operația. Deși e minunat ca un pacient să aibă mare încredere în îndemânarea ta, e diferit când pacientul ți-e prieten. Cu o zi înainte de operație, mi-a dat o înregistrare cu ea cântându-și ariile preferate. În acea noapte am stat în biroul meu cu ochii închiși, ascultând-o cântând.
În dimineața operației lui June, am ales să pun muzică rock clasic din copilăria mea. Mi-a zâmbit cald în timp ce o duceam cu patul mobil în sala de operație și a auzit la boxe versurile melodiei „All You Need Is Love“ a celor de la The Beatles, au fost ultimele cuvinte pe care le-a auzit pe măsură ce plutea spre somn. Am mutat-o de pe patul mobil pe masa de operație după ce a fost anesteziată, am luat clama cu cleștii ascuțiți și i-am prins-o de cap pentru a o stabiliza în timpul operației. Parcă simțeam cleștii penetrându-i scalpul și intrând în craniu. I-am întors capul spre dreapta și i-am întins gâtul. Știam că imaginea conta mult pentru ea, așa că am încercat să înlătur cât mai puțin păr posibil. Am revăzut angiograma care evidenția umflătura mare de pe artera care furniza sânge în majoritatea părții stângi a creierului ei. Era un anevrism mare, care se ivea la bifurcația arterei cerebrale mijlocii. Am făcut o incizie în scalp și am tras pielea ca să-i văd craniul. De obicei craniul ne protejează, dar de data aceasta era un obstacol. I-am făcut o craniotomie, înlăturându-i o parte din craniu, pe care am așezat-o pe un prosop steril. Îi vedeam membrana, țesutul fibros care învelește creierul, și știam că imediat sub ea era anevrismul, sincronizat cu bătăile pulsânde ale inimii ei.
Dacă se rupea, putea să sufere un atac și să-și piardă vocea sau să moară.
Am deschis ușor membrana și, pe măsură ce făceam asta, puteam vedea bolta anevrismului ieșind dintre lobul frontal și cel temporal, în fisura silviană. Am început munca adevărată, setarea microscopului și utilizarea unui micro-cuțit pentru a tăia membrana delicată de pe suprafața creierului, ceea ce mi-a permis să deschid fisura silviană și să obțin acces la gâtul anevrismului, unde trebuia aplicată clama. Trebuia să izolez anevrismul de circulația normală. Când am expus anevrismul în întregime, am observat că avea pereții extrem de subțiri. Puteam zări, prin lumina intensificată a microscopului, sângele învârtindu-se prin umflătură, sub peretele pulsând. Se putea rupe spontan în orice

moment. Și o parte din gâtul și peretele anevrismului erau atașate considerabil de creierul înconjurător, făcând anevrismul și mai greu de desprins fără să se spargă. Încet, ca niciodată de încet, am continuat disecția și am reușit să creez un spațiu între țesutul de cicatrizare și gâtul anevrismului, care să-mi permită să prind clama. Nu mai aveam nici măcar un milimetru de spațiu în plus. Dacă greșeam, s-ar fi rupt. Greșeala mea i-ar fi răpit lui June ceea ce însemna totul pentru ea, cântatul. M-am întors, am revăzut gama variată de clame și am ales una pe care am prins-o în aplicator, apoi am revenit la anevrismul pulsând care o putea ucide. Deodată, am văzut chipul lui June în mintea mea și m-am gândit la modul în care cânta. Îi puteam auzi vocea melodică. Apoi m-am gândit ce s-ar întâmpla dacă ar paraliza și n-ar mai putea să vorbească sau să cânte. Mâna cu care ţineam clama a început să-mi tremure. N-am mai putut să continui.

Îmi era prietenă. Femeia îmi povestise că vocea îi era cel mai important lucru din lume. Îi promisesem că nu va păți nimic. Îi promisesem că totul va fi în regulă.

Este fatal pentru un chirurg să se conecteze la umanitatea unui pacient în timpul operației. Intervenția trebuie să fie un exercițiu tehnic. Trebuie să obiectivezi persoana. Dacă te gândești la ce s-ar putea întâmpla cu ființa omenească care îți este prietenă, îți este imposibil să mai faci operația. E prea aproape de inima ta. Mi-a fost teamă. Nu se mai întâmplase niciodată până atunci.

Mâinile îmi tremurau atât de tare încât am fost obligat să mă opresc câteva clipe și să mă așez. Am închis ochii și m-am concentrat pe respirație — inspirație și expirație lentă — până am creat suficientă distanță între gândurile mele, astfel încât frica să nu mai aibă de ce să se agațe. A fost o vreme pentru deschiderea inimii și o vreme pentru a mă baza pe îndemânarea și deprinderile mele de chirurg. Și abilitățile mele de tehnician absolut. Era o procedură efectuată de mine de nenumărate ori. Una la care eram extrem de bun. Teama m-a părăsit și am revenit la starea calmă de certitudine privind intenția mea. Puteam să văd în mintea mea cum prindeam clama și cum anevrismul dispărea încetul cu încetul. M-am întors la craniul deschis al lui June și am fixat microscopul înapoi pe anevrism, așezând ușor clama în spațiul minuscul pe care îl creasem și, odată pusă acolo, am prins-o ușor. Apoi am înțepat umflătura și am aspirat sângele rezidual. Nu s-a umflat din

nou. Bestia murise cu adevărat și nu mai prezenta niciun pericol. June va putea să cânte din nou. Am închis ușor membrana, am pus la loc bucata de os și am închis scalpul. Când așezam ultimul bandaj, mi-am dat seama că piesa care se auzea era aceea cu care începusem: „Love is all you need, love is all you need".
Lui June i s-a scos tubul și a fost dusă în camera de recuperare. M-am așezat extenuat și am închis ochii câteva minute înainte de a începe să scriu prescripții. M-am gândit la June și la mâna care-mi tremurase. Deodată am auzit vocea lui June:
— Unde este domnul doctor Doty? Trebuie să vorbesc cu el. Trebuie să vorbesc cu el chiar acum.
Am mers la ea și am luat-o de mână.
— Bună, June. Cum te simți?
S-a uitat adânc în ochii mei și a văzut ce avea nevoie să vadă.
— Bine, bine. Mulțumesc.
Apoi s-a ridicat să mă îmbrățișeze și a început să plângă când și-a dat seama că totul va fi bine.
În mașină, câteva ore mai târziu, am pus CD-ul pe care June mi-l dăduse cu o seară înainte. Chiar când au început primele acorduri, am accelerat spre autostradă, îndreptându-mă spre casă.
Vocea lui June a umplut deodată mașina cu o arie din Carmen: Habanera — Iubirea. Am dat mai tare, am coborât geamurile și am lăsat vântul să-mi bată în față. June avea un dar. Putea să-i emoționeze pe oameni cu cântecul ei. Putea să-i emoționeze cu vocea ei și, chiar printr-o înregistrare, să se conecteze cu ei.
Toți avem darul și abilitatea de a ne conecta. Fie prin muzică, artă, poezie, fie pur și simplu prin a asculta pe altcineva. Sunt un milion de căi minuscule pe care inimile noastre pot vorbi cu celelalte, iar acesta este felul în care June reușea să vorbească cu inima mea.
Muzica m-a făcut să mă doară inima. Era atât de multă frumusețe în vocea ei! Am lăsat mintea să hoinărească cu privire la ce s-ar fi întâmplat cu June dacă operația n-ar fi mers bine și am simțit cum îmi lăcrimau ochii. Eram recunoscător că putea să-și împartă în continuare darul cu lumea întreagă și acea recunoștință a declanșat și mai multe lacrimi. Nu puteam să cânt operă, dar tot puteam simți cât de mult însemna pentru ea. În momentul acela mi-am dorit să mă aflu acasă. Am dorit să-i îmbrățișez pe cei pe care-i iubeam. Și eram recunoscător.

Recunoscător că fusesem în stare s-o ajut pe June. Recunoscător că eram doctor.

* * *

Poate fi dureros să treci prin viață cu inima deschisă, dar nu atât de tare pe cât doare să treci prin viață cu ea închisă. Încă mă luptam să împac cele două laturi ale mele, cea care trebuia să fie un neurochirurg detașat cu cea care era dedicată conectării cu ceilalți.

Câteodată mă gândeam la Ruth și îmi doream s-o pot întreba ca adult același lucru ca atunci când eram copil: De ce? Ce a determinat-o pe Ruth să stabilească o legătură cu mine, când atât de mulți oameni se feresc de asta? Ruth nu era bogată și n-avea o viață lipsită de probleme, dar inima ei era deschisă și, văzând pe cineva aflat în nevoie, a făcut ceva în privința aceasta. M-a făcut să mă minunez cum de cei care au atât de mult fac atât de puțin pentru a-i ajuta pe cei care se chinuie. Și cum de unii care n-au nimic din punct de vedere material sunt capabili să ofere tot ce au cuiva mai puțin norocos? De ce unii oameni ca Ruth fac tot ce le stă în putință să ajute și de ce alții întorc spatele unei persoane care suferă?

Acestea nu erau doar reflecții filosofice sterile. Începusem să-mi dedic timpul cercetărilor științifice riguroase și colaborării cu persoane care explorau domenii similare. Explorasem enigmele creierului și era timpul să dedic la fel de multă rigoare academică și știință pură explorării secretelor inimii.

Am învățat de atunci că de exemplu, compasiunea este un instinct, poate printre primele cu care ne naștem. Studii recente arată că până și animalele pot trece printr-un efort extraordinar și pierderi multe pentru a-l ajuta pe altul din specia sa — sau chiar din altă specie — care suferă. Maimuțele au grijă unele de altele când sunt rănite, puii de bufniță își hrănesc colegii de cuib mai puțin norocoși cu bucățele din propria lor mâncare, un delfin a ajutat chiar la salvarea unei balene cu cocoașă naufragiate. Noi, oamenii, avem chiar mai multă compasiune din instinct; creierele noastre sunt conectate în așa fel încât avem

dorința de a ne ajuta unii pe alții. Observăm această dorință de a ajuta la copiii mici sau chiar mai mari.
Există o parte a creierului nostru care se numește materie cenușie periapeductală; legăturile ei cu cortexul orbito-frontal sunt responsabile în mare parte de comportamentul orientat spre îngrijire și formare. Când vedem alți oameni în suferință, această parte a creierului se activează, ceea ce înseamnă că suntem construiți să-i ajutăm pe alții și să avem grijă de cei care au nevoie de acest lucru. În mod similar, când le oferim altora, se activează centrii plăcerii și recompensei din creier chiar mai mult decât atunci când primim de la alții. Și, când vedem că cineva se poartă frumos sau este de ajutor, suntem determinați la rândul să ne comportăm cu compasiune.
Mulți îl interpretează greșit pe Darwin, sugerând că supraviețuirea celui mai în formă înseamnă supraviețuirea celui mai puternic și mai brutal, când de fapt este vorba despre supraviețuirea celui mai bun și mai cooperant care asigură supraviețuirea speciei pe termen lung. Am evoluat ca să cooperăm, să îngrijim și să ne creștem tinerii, să prosperăm împreună și spre beneficiul tuturor.
Am plâns cu gândul la June în acea zi, așa cum am plâns și pentru alți pacienți începând de atunci, deși n-am mai avut nicio astfel de emoție care să-mi întrerupă operația. Nu e nicio rușine în a-ți păsa sau a simți durerea altuia. E minunat și, cred, e motivul pentru care suntem cu toții împreună în această viață.

În timp ce scriam această carte am aflat că Ruth murise în 1979 de cancer la sân, așa că, deși nu voi ști niciodată sigur, cred că Ruth ar fi fost mândră de misiunea mea de a-mi deschide propria inimă și a deschide inimile altora. Și cred că ar fi înțeles dorința mea de a demonstra științific ceea ce ea știa intuitiv. Când creierele și mințile noastre lucrează împreună suntem mai fericiți, mai sănătoși și automat exprimăm iubire, bunătate și grijă pentru alții. Intuiam asta, dar aveam nevoie s-o validez științific. Acesta e fost motivul pentru care am inițiat cercetarea compasiunii și a altruismului. Voiam să înțeleg evoluția nu doar a motivului pentru care am dezvoltat acest comportament, ci și cum ne afectează ea creierul și în cele din urmă sănătatea. Evident, erau dovezi preliminare care indicau efecte pozitive semnificative. Scopul

meu era să mă alătur unui grup mic de cercetători care lucrau deja în acest domeniu. La nivel personal, cunoșteam deja efectul, dar mă întrebam dacă puteam crea căi pe care să îmbunătățim viețile oamenilor prin această știință. Puteam să contribui cu ceva?
Începusem deja câteva investigații preliminare alături de colegi în domeniul neuroștiințelor și al psihologiei. Rezultatele au fost încurajatoare. Ne întâlneam chiar o dată la câteva săptămâni ca să discutăm despre ultimele cercetări și despre proiecte potențiale de cercetare. Am numit această inițiativă informală Proiectul Compasiunea. Inițial, fondatorul acestei cercetări am fost chiar eu. În timpul uneia dintre întâlnirile noastre, a fost pomenit numele lui Dalai Lama, întrucât unul din centrele de top care aveau o astfel de activitate fusese încurajat de Sfinția Sa să cerceteze efectele meditației și ale compasiunii asupra creierului. Câteva zile mai târziu, în timp ce mă plimbam prin campusul de la Stanford, mi-a apărut în cap imaginea lui Dalai Lama. M-am gândit ce grozav ar fi dacă l-am invita la Stanford să ne cunoaștem, să-mi cunoască și colegii și să vorbim despre compasiune. Este interesant pentru că nu eram budist și nici nu știam despre Dalai Lama altceva decât că vizitase Universitatea Stanford în 2005, când discutase despre dependență, dorință și suferință. Cu toate acestea, nu puteam să-mi scot din cap imaginea Sfinției Sale venind din nou în vizită. Am aflat că vizita din 2005 fusese, în parte, motivată de admirația pe care soția decanului Facultății de medicină o avea pentru Sfinția Sa Dalai Lama. Ea mi-a spus că unul din membrii facultății din grupul Inițiativa de Studii Tibetane de la Stanford le făcuse cunoștință. L-am contactat și m-a încurajat. Mi-a făcut legătura cu traducătorul englez al lui Dalai Lama, Thupten Jinpa, un fost călugăr care lucrase cu Sfinția Sa aproape un sfert de secol. Am discutat telefonic și el mi-a planificat o întâlnire cu Dalai Lama cu ocazia vizitei Sfinției Sale la Seattle în 2008.
Și uite-așa am reușit să-l cunosc pe Dalai Lama.
Câțiva reprezentați ai Universității Stanford m-au însoțit în călătoria spre Seattle — un reprezentant al Facultății de medicină, decanul de la Viața religioasă, directorul de la Institutul de Neuroștiințe Stanford, profesorul de studii tibetane care înlesnise primul contact și un potențial sponsor. Era un anturaj pe cinste, pe care nu-l planificasem atunci când îmi venise ideea de a-l avea pe Dalai Lama ca vorbitor.

Ne-am întâlnit în camera lui de hotel și ni s-au făcut prezentările, după care i-am explicat Sfinției Sale interesul meu pentru compasiune și trecutul meu de medic și neurochirurg, cercetările preliminare pe care abia le demarasem și dorința mea de a-l invita la Stanford. A adresat câteva întrebări pătrunzătoare despre cercetare și știința compasiunii. După ce i-am răspuns, s-a uitat la mine și a zâmbit. A spus:
— Da, sigur că voi veni.
Este destul de extraordinar să te afli în prezența lui Dalai Lama. El radiază o iubire absolută și necondiționată, care e asemănătoare cu o inspirație profundă după ce ți-ai ținut respirația mult timp. Nu e nevoie să fii altcineva decât ești; ești întâmpinat cu acceptare deplină. Este un sentiment profund și nu există cuvinte adecvate care să-l descrie. Un călugăr a adus o agendă mare pentru a găsi timp în program să noteze vizita. Ne-am pus de acord asupra unei date. Deodată, Dalai Lama a început o discuție intensă în tibetană cu translatorul său. Aceasta a durat o perioadă, timp în care grupul de la Stanford a stat cuminte, în liniște. Îl supărasem cu ceva? Oare din neatenție îl scosesem din sărite? Despre ce vorbeau oare?
Am început să transpir și să mă îngrijorez.
Conversația s-a încheiat brusc și translatorul Sfinției Sale s-a întors către mine și a spus:
— Jim, Sfinția Sa este atât de impresionat de intenția ta și acest efort al tău pe care l-ai inițiat, încât dorește să contribuie personal la munca ta.
Mi-a comunicat suma și am fost uluit. Era ceva extraordinar și fără precedent. Dalai Lama dispune de un fond din vânzarea cărților sale, pe care în mod normal îl donează unor cauze sau inițiative tibetane. Mai oferise sume mici în trecut unor diverse inițiative, însă această donație s-a dovedit a fi cea mai mare pe care o făcuse vreodată unei cauze non-tibetane. Întâlnirea s-a terminat cu noi toți simțindu-ne de parcă pluteam. Sfinția Sa fusese de acord nu numai să vină și să vorbească la Stanford, ci era acum sponsorul nostru. Uimitor. După aceea, unul din cei care participaseră la întâlnire mi-a spus că, având în vedere reacția Sfiniției Sale la intervenția mea, s-a simțit obligat să facă și el o donație. O săptămână mai târziu, un inginer de la Google pe care-l cunoscusem și care era interesat de munca mea a sunat să-mi spună că auzise de întâlnire și era atât de impresionat de donația Sfinției Sale încât dorea să contribuie și el. Până la urmă, cei trei au făcut donații în bani

impresionante. Ceea ce începuse ca un proiect informal fusese formalizat de decanul Facultății de medicină cu ajutorul directorului de la Institutul de Neuroștiințe și al președintelui departamentului meu sub numele de Center for Compassion and Altruism Research and Education/Centrul de Cercetare și Educație pentru Compasiune și Altruism (CCECA). Și, la fel de extraordinar, Jinpa, care, pe lângă fost călugăr, era și doctor la Cambridge, a ajuns să-mi devină prieten apropiat și să petreacă o săptămână pe lună în următorii trei ani pentru a mă ajuta să creez ceea ce este astăzi CCECA. În același timp, împreună cu colegi de la psihologie, a ajutat la dezvoltarea unui program de instruire pentru cultivarea compasiunii, care este predat acum la mii de oameni și la care continuăm să lucrăm, cercetându-i efectele. Avem, de asemenea, instructori specializați care au dus puterea acestui program în multe părți ale lumii și care, fără îndoială, îl vor aduce în multe alte locuri de-a lungul anilor.

De la înființarea sa, CCECA a fost recunoscut ca deschizător de drumuri și lider în domeniul cercetării compasiunii și altruismului și a promovat efectul profund pe care astfel de comportamente le pot avea în viața oamenilor, în educație, în afaceri, în domeniul medical, în justiția socială și în guvernarea civilă. Sperăm să fie o lumină călăuzitoare care să demonstreze că puterea unui om poate să afecteze viețile celorlalți și, mai mult decât atât, să indice, prin date din experimente, valoarea acestor comportamente în ceea ce privește sănătatea, bunăstarea și longevitatea.

Am trăit o experiență personală a puterii unui om de a afecta viața altuia. Sper ca acest CCECA să-i stimuleze pe alții să cunoască același tip de putere. Centrul este un mod de a înfăptui ceea ce mă rugase Ruth — să-i învăț și pe alții magia ei. Îndrumarea altor doctori este alt mod de a face acest lucru.

Capitolul 13

Chipul lui Dumnezeu

Cu peste 25 000 de ani în urmă, Hipocrate, considerat în cultura occidentală „părintele medicinei“, le ceruse ucenicilor lui să depună un jurământ prin care să se angajeze că vor practica medicina după cele mai înalte standarde etice. Mulţi oameni îşi amintesc sintagma latină Primum non nocere, „întâi de toate, nu face rău“, ca şi principiul de bază al medicinei, crezând că Hipocrate a fost primul care rostise cuvintele, dar greşesc. Se spune că expresia provine de la Thomas Sydenham, un doctor englez din secolul al XVII-lea, care a scris o carte de medicină folosită timp de 200 de ani şi care i-a consacrat autorului porecla de „Hipocrate al englezilor“.

În ultimele două decenii, în SUA şi în multe locuri din lume, tradiţia studenţilor de la medicină care depun jurământul lui Hipocrate înainte de a începe cursurile s-a formalizat în ceea ce se numeşte „Ceremonia halatului alb“. Atunci, li se dau halatele albe şi studenţii recită jurământul, după care o personalitate care ilustrează perfect cele mai înalte idealuri ale medicinei ţine un discurs stimulant prin care le urează bun venit în această profesie.
La 30 de ani după ce am absolvit Facultatea de medicină din Tulane, New Orleans, decanul facultăţii care mă acceptase fără diplomă şi cu cea mai mică medie generală dintre toţi candidaţii m-a sunat să mă întrebe dacă doream să ţin acel discurs. Nu pot să descriu emoţiile care m-au cuprins când am auzit aşa ceva. Eu, Jim Doty, studentul picat, căruia i se spusese că cererea lui de admitere la studii medicale era „o pierdere de timp pentru toată lumea“, fusese propus ca vorbitor la Ceremonia halatului alb la universitate şi arătat ca model pentru o întreagă serie de studenţi care aspirau să ajungă doctori?
Sunt constant uimit de unde m-a adus viaţa.
E uşor să uneşti retrospectiv punctele unei vieţi, dar e mai dificil să ai încredere că punctele se vor uni singure şi vor forma o imagine frumoasă când eşti prins în vâltoarea de a trăi. N-aş fi putut să prezic niciodată nici succesele, nici eşecurile din viaţa mea, dar toate m-au

făcut un soţ mai bun, un tată mai bun, un doctor mai bun şi un om mai bun.
Mi-am luat rolul de vindecător foarte în serios. Lecţiile învăţate de la Ruth mi-au permis să-mi deschid inima şi să temperez seriozitatea cu bunătate şi compasiune. Magia ei m-a ajutat nu doar să merg la facultate şi apoi la medicină, ci mi-a oferit şi instrumentele pentru a-mi finaliza specializarea de neurochirurg, una din cele mai dificile şi obositoare rezidenţe din medicină, şi m-a ajutat de asemenea să ajung profesor la una din cele mai prestigioase universităţi de medicină din ţară.
Magia mi-a oferit şi curajul de a-mi asuma riscuri ştiind că, indiferent de rezultat, voi fi OK. Riscul de a prelua o companie de dispozitive medicale aflată în faliment şi de a o pune pe linia de plutire fiind convins de importanţa acelei tehnologii în salvarea vieţii. Riscul de a dona ceea ce credeam că-mi doream cel mai mult — bani —, singurul lucru despre care credeam că mă va face fericit şi-mi va da control în viaţă. Magia ei m-a făcut să realizez că, de fapt, niciunul dintre noi nu deţine controlul. Urmărisem o himeră şi renunţarea la ea îmi dezvăluise cele mai valoroase daruri dintre toate: claritatea, scopul şi libertatea.
Asemenea lui Dalai Lama, religia mea este bunătatea. E o religie care n-are nevoie de un Dumnezeu judecător sau de regăsit în texte dogmatice lungi. De asemenea, este o religie care nu-i permite nimănui să se simtă superior şi care ne impune să acceptăm că toţi suntem egali. Această religie m-a stimulat să cercetez în ce fel compasiunea şi bunătatea sunt critice pentru sănătatea mentală, pentru sănătatea fizică şi pentru longevitatea oamenilor.
Când îmi pregăteam discursul m-am gândit la toate aceste lucruri şi la mai multe. Ce puteam oare să le ofer acestor studenţi care abia începeau călătoria obositoare spre a deveni doctori? Ce-aş putea să le dau să păstreze pe parcursul carierei lor? M-am gândit la Ruth şi la lecţiile pe care mi le predase şi care mă însoţesc zi de zi. M-am gândit la mnemonicul care s-a dovedit atât de puternic pentru mine şi pe care îl recitam în fiecare dimineaţă după deşteptare şi, câteodată, de mai multe ori în timpul zilei. M-am gândit la pacienţii pe care i-am cunoscut şi care m-au învăţat cum să-mi pese şi cum să iubesc. Şi m-am gândit la moarte şi la puţinul timp pe care-l avem în această viaţă.

Învăţasem să-mi relaxez corpul, să-mi liniștesc mintea, să-mi deschid inima și să vizualizez ce doream să fiu. Am învăţat că ce doream cel mai mult era o lume în care oamenii nu doar nu-și făceau rău, ci îi ajutau pe ceilalţi. Învăţasem să-mi folosesc busola inimii ca să-mi găsesc calea și să am încredere că, oriunde aș fi ajuns, exact acolo trebuia să mă aflu. Am mai învăţat că, fundamental, avem toţi acelaşi creier și aceeași inimă și aceeași abilitate să le schimbăm, să le transformăm și să le folosim în beneficiul tuturor. Am învăţat să nu clasific oamenii după locul în care s-au născut, după meseria lor sau după cât posedă. Și am învăţat să nu mă clasific nici pe mine astfel. Cândva, credeam că era ceva în neregulă cu mine din cauza circumstanţelor în care crescusem. Credeam că nu valoram nimic dacă n-aveam bani. Mi-am dat seama că nu eram responsabil de circumstanţele venirii mele pe lume și că a mă defini în funcţie de acest aspect era eronat. Orice om are valoare și merită să fie tratat cu demnitate și respect. Orice om merită iubire. Și orice om merită o șansă, apoi o a doua șansă.

Fiecare dintre noi are o poveste și în fiecare poveste sunt părţi dureroase și triste. Putem alege, în fiecare moment, să-i vedem pe oamenii din faţa noastră așa cum sunt și cum pot deveni. Ruth a văzut un băiat speriat și singur, dar a văzut înăuntrul meu și o inimă rănită. M-a ajutat să mă vindec. Și tu poţi face la fel. Să oferi iubire e întotdeauna posibil. Fiecare zâmbet acordat unui străin poate fi un dar. Fiecare moment în care nu judeci o altă fiinţă omenească este un dar. Fiecare moment de iertare, pentru tine sau pentru altcineva, este un dar. Fiecare act de compasiune, fiecare intenţie de a ajuta este un dar pentru lumea aceasta și un dar pentru tine însuţi.

Ne aflăm la începutul unei ere a compasiunii. Oamenii tânjesc să înţeleagă care este locul lor în lume și să găsească un mod de a fi mulţumiţi și fericiţi și caută o metodă de transformare. Ruth mă învăţase o metodă care a funcţionat și a fost poate înţelegerea și abilitatea ei care i-au permis să se manifeste așa cum a făcut. Alţii au găsit propriile metode de a-și liniști minţile și a-și deschide inimile. Acum este un freamăt în conștiinţa umană alimentată de compasiune, dar este o undă care are potenţialul de a deveni un tsunami.

Ne aflăm într-o călătorie a conexiunilor. Este călătoria pe care o facem ca să ne deschidem inimile către companionii noștri de pe acest pământ și să recunoaștem că ei sunt fraţii și surorile noastre. Recunoașterea

unui singur act de compasiune duce la un alt act de compasiune şi tot aşa, pe tot globul. Până la urmă, cât de mult ne iubim şi cât de multă grijă avem unii de alţii va fi elementul determinant în supravieţuirea planetei şi a speciei noastre. Sfinţia Sa Dalai Lama spune: „Iubirea şi compasiunea sunt necesităţi; fără ele, umanitatea nu poate supravieţui“. Mi-am dat seama că acest lucru era adevărat nu doar în medicină, ci în viaţă în general. Cum aveam să împart aceste valori cu grupul de studenţi care erau pe cale de a se îmbarca pentru o carieră prin care sunt în serviciul altora mereu?

Am urcat cele câteva trepte până la podiumul din amfiteatrul din Tulane şi m-am uitat la cele 12 000 mii de studenţi şi la familiile lor. Am scanat feţele studenţilor care aveau aşteptări. Mi-am amintit cum stătusem în amfiteatru când participasem la propria-mi Ceremonie a halatului alb cu atât de mulţi ani în urmă, dar, din păcate, nu mi-am adus aminte nici de vorbitor, nici ce spusese. De fapt, singura mea amintire era legată de primirea halatului alb şi depunerea jurământului. Am început să vorbesc şi un val mare de emoţie m-a copleşit. I-am împărtăşit publicului călătoria mea şi i-am vorbit despre doctorul care mă inspirase în clasa a IV-a şi despre femeia care crezuse în mine, despre Ruth. Fiecare din ei, ascultând, am spus, a avut puterea de a schimba vieţile altora în bine, nu doar vieţile pacienţilor, ci şi vieţile celor din jurul lor. Câteodată un zâmbet sau un cuvânt bun este de ajuns. Le-am spus că, deşi medicina s-a schimbat, era încă o profesie nobilă. Apoi le-am povestit despre alfabetul inimii şi am explicat înţelesul fiecărei litere. Când am ajuns la litera I, vocea mi s-a schimbat şi am simţit cum ochii mi se umpleau de lacrimi.

„Astăzi v-aţi pecetluit calea cu un jurământ. Această cale vă va purta în cele mai adânci şi întunecate văi ale vieţii, unde veţi vedea cum trauma şi boala distrug vieţi şi, din nefericire, veţi vedea de ce este capabil un om ca să impună celorlalţi, dar, mai trist, de ce e capabil să-şi impună lui însuşi. Dar vă va duce şi pe cele mai înalte vârfuri ale vieţii, unde veţi vedea că blândeţea manifestă o putere pe care n-o credeaţi posibilă, veţi vedea cum vindecă inexplicabil, iar forţa compasiunii şi a bunăvoinţei tratează şi vindecă boli omeneşti. Şi prin aceasta veţi vedea chiar chipul lui Dumnezeu.“

Mi-am dat seama că fusesem atât de concentrat la ultimele cuvinte, încât nu mai fusesem atent la public. După ce am terminat, am văzut că

mulţi dintre auditori plângeau. M-am uitat la colegii de pe podium şi plângeau şi ei. Şi am realizat că lacrimile îmi curseseră şi mie pe obraji. Deodată, mulţimea toată s-a ridicat şi a aplaudat. Nu mă aplauda numai pe mine sau călătoria mea, ci călătoria noastră colectivă către o compasiune mai măreaţă şi o umanitate şi mai măreaţă.
Foarte mulţi oameni aşteptau la marginea scenei, mulţumindu-mi, plângând şi spunându-mi că discursul meu le deschisese inimile.
M-am gândit la viaţa mea şi la Ruth. Încă o dată, am realizat puterea cuvintelor şi a magiei sale. Este o putere care sălăşluieşte în fiecare dintre noi care aşteaptă să fie eliberată. Este darul pe care ni-l putem face unii altora.
Am ieşit din amfiteatru şi am simţit căldura soarelui pe faţă. M-am oprit, am închis ochii şi mi-am permis doar să exist.
Era în regulă.
Eu eram în regulă.
Mi-am început misiunea de a descoperi enigmele creierului şi secretele inimii într-un atelier cu obiecte pentru magie, dar adevărul este că nu-i nevoie să intrăm într-un astfel de magazin ca să le descoperim. Trebuie doar să privim în propriile minţi şi inimi.
Acum e rândul vostru să faceţi propria magie. Şi să-i învăţaţi pe alţii. Creierul şi inima, lucrând împreună, pot crea cea mai extraordinară magie care există. N-are nicio legătură cu iluzia sau cu trucuri din mânecă.
Magia este reală.
Şi, aşa cum a fost cea mai mare magie pe care Ruth mi-a putut-o oferi, este şi cea mai mare magie pe care v-o ofer.

Mulțumiri

Ca fondator și director al Centrului de Cercetare și Educație pentru Compasiune și Altruism (Center for Compassion and Altruism Research and Education/CCECA) de la Universitatea Stanford, Facultatea de medicină, le-am împărtășit de multe ori oamenilor povestea copilăriei mele și ce m-a motivat să-i dedic o mare parte din timp studiului compasiunii și puterii ei de a schimba vieți. Poveștile pe care le-am împărtășit păreau să rezoneze profund în mulți oameni și eram întrebat deseori când voi scrie o carte. Din mai multe motive, am evitat să împlinesc aceste rugăminți, parțial pentru că implica un angajament de timp și efort într-un program deja foarte încărcat și probabil din cauză că, povestind aceste lucruri, mă întorceam la momente din viața mea care fuseseră dificile și dureroase.

Sentimentele mi s-au schimbat când, în timp ce participam la a cea de a optzecea aniversare a lui Desmond Tutu la Cape Town, am avut privilegiul de a-l cunoaște pe Doug Abrams de la agenția Idea Architects. Pe atunci, nu știam că era agentul literar al arhiepiscopului Tutu. Fără să anunțe până atunci, se pare că Doug participase la multe din evenimentele CCECA. Mi-a împărtășit că găsise inspirație în poveștile mele și se gândise că o carte are capacitatea de a inspira mai mulți oameni, apoi mi-a mărturisit cât de stimulatoare au fost pentru tatăl său. De fapt, când mi-a spus că, în timp ce țelul său ca agent literar era să aducă în viețile oamenilor povești care stimulează, în aceeași măsură se simțea mai motivat să-i aducă tatălui său acea poveste sub forma unei cărți. Cum puteam să refuz?
Ca multe lucruri în viață, acestea nu s-au concretizat doar în eforturile unui singur om. Și asta s-a întâmplat în situația dată. Doug a fost nu doar elementul critic care m-a ajutat să formulez o propunere, ci, mai important, prin relațiile și respectul de care se bucură în lumea editorială a reușit să-mi creeze un parteneriat cu extraordinara Caroline Sutton de la Avery, imprint al editurii Penguin Random House. Ajutorul, încurajările și îndrumarea ei au facilitat nașterea poveștii mele sub forma unei cărți.

Odată contractul semnat, am înțeles deodată povara pe care o acceptasem și termenul limită de predare a manuscrisului. Din fericire, agenția Idea Architects a venit în ajutorul meu prin încheierea unui parteneriat cu directoarea lor editorială, Lara Love. Pentru fiecare etapă, n-aș fi putut cere o persoană mai minuțioasă, săritoare și grijulie care să mă ghideze în procesul scrierii și editării. De asemenea, abilitatea ei de a transforma o frază, talentul ei de a găsi detaliile care dau viață unei povești și insistențele ei delicate de a mă referi la locuri care pentru mine erau de multe ori inconfortabile și dureroase au fost esențiale în succesul pe care această carte l-ar putea dobândi. Aproape doi ani, Lara și cu mine ne-am întâlnit de două ori pe săptămână, înainte de răsăritul soarelui, și în acea perioadă mi-a devenit o prietenă apropiată, iar pentru această prietenie îi sunt foarte recunoscător.
Doresc, de asemenea, să-i mulțumesc extraordinarei mele soții și partenere de viață, Masha, de a cărei susținere încerc să fiu conștient la orice pas. Să fie căsătorită cu un neurochirurg înseamnă multe evenimente ratate; deseori plecam la miezul nopții și reveneam acasă extenuat. În acele situații, soția mi-a sprijinit eforturile de a promova puterea compasiunii care schimbă vieți. Pentru aceasta îi sunt mereu recunoscător.
Aș dori să le mulțumesc și multor altor persoane care, de-a lungul vieții, m-au ajutat în călătoria mea și care de atâtea ori mi-au arătat calea.

Cuprins

Introducere
Lucruri minunate
Partea întâi
În atelierul de magie
Capitolul 1
Magie adevărată
Capitolul 2
Un corp în repaus
Capitolul 3
Gândindu-mă la gândire
Capitolul 4
Dureri în creștere
Capitolul 5
Trei dorințe
Partea a doua
Misterele creierului
Capitolul 6
Solicită-te
Capitolul 7
Inacceptabil
Capitolul 8
Nu este operație pe creier
Capitolul 9
Sultanul nimicului
Partea a treia
Secretele inimii
Capitolul 10
Renunțare
Capitolul 11
Alfabetul inimii
Capitolul 12
Manifestând compasiune
Capitolul 13
Chipul lui Dumnezeu

Mulţumiri